



～みんなであいわい、楽しく介護予防～

憩いのサロン



- 参加費：100円(お茶菓子・材料費込) ★印の日は無料です
- 対象：65歳以上で会場に自分で来れる人 ▶ 問合せ 地域包括支援センター ☎ 74 - 3305

サロン名・場所	日にち	時間	主な内容
大足サロン(大足老人憩の家)	8/21(火)	13:30～15:30	サロンまつり、バレー、ジャンケンゲーム★
玉貫サロン(玉貫老人憩の家)	8/9(木)	お休み	
	8/23(木)	13:30～15:00	健康講話、健康相談
上ヶいきいきサロン(上ヶ公民館) ※開催時間が変更になりました(H30.4～)	8/8(水)	10:00～15:00	武雄神社の宮司さんのお話
	8/22(水)	10:00～11:45	夏まつり、人形劇、ビンゴ★
馬場サロン(砂川会館)	8/2(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	8/16(木)	10:00～15:30	中高生(たまたまばこ)による軽音楽演奏
富貴サロン(富貴公民館)	8/7(火)	13:30～15:30	民踊
東大高サロン(東大高公民館)	8/14(火)	13:30～15:30	寸劇(消費者被害予防啓発)、ゲーム
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	8/20(月)	お休み	
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	8/6(月)		葬儀屋のお話
	8/8(水)	10:00～11:30	工作
	8/10(金)		子ども祭り囃子
小迎サロン(小迎公民館)	8/21(火)	10:00～11:30	ビンゴゲーム
中山ふれあいサロン(中山公民館)	8/3(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	8/17(金)		夏まつり
市場神宮さらくサロン(市場公民館)	8/27(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	8/24(金)	13:30～15:00	防災講演
竜宮サロン(富貴市場公民館)	8/15(水)	13:30～15:30	子ども囃子、盆踊り

※小迎公民館・富貴市場公民館には、駐車場がありません。徒歩または自転車でお越しください
 ※会場によっては、駐車場の台数に限りがありますので、ご了承ください



～体操を通じて、楽しく健康づくり～

体操サロン



- 持ち物：上靴、お茶、タオル、動きやすい服装
- 対象：65歳以上で会場に自分で来れる人、医師から運動の制限をされていない人
- ▶ 問合せ ゆめフルたけとよスポーツクラブ ☎ 84 - 1100

会場名・場所	日にち	時間	参加費	主な内容
玉貫会場(玉貫老人憩の家)	8/2・16・30(木)	10:00～11:00	無料	ストレッチ体操、筋力アップ体操等
下門会場(下門区公民館)	8/2・9・16・23・30(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	8/9・23(木)	10:00～11:00		

※どの会場も自由に参加できます。天候等により、時間・内容は変更する場合があります