



～みんなでわいわい、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）

■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	日にち	時間	主な内容
大足サロン(大足老人憩いの家)	3/17(火)	13:30～15:30	アコーディオン演奏
玉貴サロン(玉貴老人憩いの家)	3/12(木)	13:30～15:00	マジック
	3/26(木)		しゃべろう会、カラオケ
上ヶいきいきサロン(上ヶ公民館)	3/11(水)	10:00～15:00	午前：アコーディオン演奏 午後：お口の健康講話、健康体操
	3/25(水)	お休み	
馬場サロン(砂川会館)	3/5(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	3/19(木)	10:00～15:30	午前：手芸、囲碁、将棋、健康麻雀 午後：生バンド演奏
富貴サロン(富貴公民館)	3/3(火)	13:30～15:30	マジック
東大高サロン(東大高公民館)	3/10(火)	13:30～15:30	マジック、ゲーム、脳トレ
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	3/16(月)	10:00～15:00	午前：モーニングコーヒー 午後：歌謡ショー
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	3/2(月)	10:00～11:30	ベリーダンス
	3/4(水)		銭太鼓演舞
	3/6(金)		紙芝居
小迎サロン(小迎公民館)	3/17(火)	10:00～11:30	オカリナ・ギター演奏、歌
中山ふれあいサロン(中山公民館)	3/6(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	3/20(祝)		ミニ運動会
市場神宮きらくサロン(市場公民館)	3/23(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	3/27(金)	13:30～15:00	寸劇(消費者被害啓発)
竜宮サロン(富貴市場公民館)	3/18(水)	13:30～15:30	ゲーム大会(ボーリング、輪投げ等)

※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

※内容等については、変更になる場合があります



～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
玉貴会場(玉貴老人憩いの家)	3/5・19(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)	3/5・12・19・26(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	3/5・12・19・26(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