



～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（大足老人憩の家）	2/18（火）	13:30～15:30	ひな祭り、キーハーブ等
玉貫サロン（玉貫老人憩の家）	2/13（木）	13:30～15:00	アコーディオン演奏
	2/27（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）	2/12（水）	10:00～15:00	午前：琴、尺八、三味線、健康体操 午後：物づくり、脳トレ
	2/26（水）	10:00～11:45	講談・川柳等
馬場サロン（砂川会館）	2/ 6（木）	9:30～11:15	しゃべり場
	2/20（木）	10:00～15:30	午前：手芸、囲碁、将棋、健康麻雀 午後：オカリナ演奏、ビンゴゲーム
富貴サロン（富貴公民館）	2/ 4（火）	13:30～15:30	寸劇（消費者被害啓発）
東大高サロン（東大高公民館）	2/11（祝）	13:30～15:30	雛飾り作り、脳トレ等
北山サロン（くすのきの里／高齢者交流センター）	2/17（月）	10:00～15:00	午前：モーニングコーヒー 午後：民謡、三味線
下門八幡さわやかサロン （下門区公民館）	2/ 3（月）	10:00～11:30	工作
	2/ 5（水）		オカリナ演奏
	2/ 7（金）		腹話術
小迎サロン（小迎公民館）	2/18（火）	10:00～11:30	バンド演奏
中山ふれあいサロン（中山公民館）	2/ 7（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	2/21（金）		マジックショー、 中山保育園児の出し物
市場神宮きらくサロン（市場公民館）	2/24（振休）	10:00～11:30	寸劇（消費者被害啓発）、 健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	2/28（金）	13:30～15:00	健康講話・相談
竜宮サロン（富貴市場公民館）	2/19（水）	13:30～15:30	ハーモニカ演奏、大型紙芝居（小桜姫）

※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
玉貫会場（玉貫老人憩の家）	2/6・20（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）	2/6・13・20・27（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	2/6・13・20・27（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