



～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） ★印は無料

■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)	1/21(火)	13:30～15:30	新春初笑い、新舞踊、その他
玉貫サロン(玉貫老人憩いの家)	1/9(木)	13:30～15:00	ふるさと民謡クラブの演奏
	1/23(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)	1/8(水)	10:00～15:00	午前：コーラス、正月遊び 午後：脳トレ、健康体操
	1/22(水)	10:00～11:45	マジック&アコーディオン演奏
馬場サロン(砂川会館)	1/2(木)	お休み	
	1/16(木)	10:00～15:30	午前：手芸、囲碁、将棋、健康麻雀 午後：かくし芸大会
富貴サロン(富貴公民館)	1/7(火)	13:30～15:30	津軽三味線演奏
東大高サロン(東大高公民館)	1/14(火)	13:30～15:30	龍の絵馬作り
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	1/20(月)	10:00～15:00	午前：お茶席、福笑い 午後：お正月遊び
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	1/6(月)	10:00～11:30	板山万歳★
	1/8(水)		ちんどん屋★
	1/10(金)		落語★
小迎サロン(小迎公民館)	1/21(火)	10:00～11:30	津軽三味線演奏
中山ふれあいサロン(中山公民館)	1/3(金)	お休み	
	1/17(金)	10:00～11:40	新春歌謡ショー、 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)	1/27(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	1/24(金)	13:30～15:00	三味線演奏
竜宮サロン(富貴市場公民館)	1/15(水)	13:30～15:30	お笑いサックス演奏

※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(玉貫老人憩いの家)	1/16・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)	1/9・16・23・30(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	1/9・16・23・30(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