



～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)	12/17(火)	13:30～15:30	クリスマス会、南保育園児の出し物、ビンゴゲーム
玉貴サロン(玉貴老人憩いの家)	12/12(木)	13:30～15:00	コーラス
	12/26(木)	年末のためお休み	
上ヶいきいきサロン(上ヶ公民館)	12/11(水)	10:00～15:00	午前:物作り、脳トレ 午後:フレイル予防講話等
	12/25(水)	10:00～11:45	クリスマス会、ベルハーモニー
馬場サロン(砂川会館)	12/5(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	12/19(木)	10:00～15:30	午前:手芸、囲碁、将棋、健康麻雀 午後:クリスマス会、人形劇、北保育園児の出し物
富貴サロン(富貴公民館)	12/3(火)	13:30～15:30	脳トレ
東大高サロン(東大高公民館)	12/10(火)	13:30～15:30	クリスマスの飾り作り、クリスマス行事
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	12/16(月)	10:00～15:00	午前:中山保育園児出し物、しめ縄作り 午後:クリスマス会
下門八幡さわやかサロン(下門区公民館)	12/2(月)	10:00～11:30	フレイル予防講話
	12/4(水)		交通安全の話
	12/6(金)		日本舞踊
小迎サロン(小迎公民館)	12/17(火)	10:00～11:30	マジック、アコーディオン演奏
中山ふれあいサロン(中山公民館)	12/6(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	12/20(金)		カラオケ、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)	12/23(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	12/20(金)	13:30～15:00	北中根こども園児出し物、カラオケ大会決勝戦
竜宮サロン(富貴市場公民館)	12/18(水)	13:30～15:30	飾りづくり

※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

※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)	12/5・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)	12/5・12・19(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	12/5・12・19(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