



～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・材料費込み）★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）	10/15（火）	13:30～15:30	武雄神社の宮司さんのお話
玉貫サロン（玉貫老人憩いの家）	10/10（木）	13:30～15:00	寸劇（消費者被害啓発）
	10/24（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） ※開催時間が変更になりました（H30.4～）	10/ 9（水）	お休み	
	10/23（水）	10:00～11:45	折り紙、健康体操
馬場サロン（砂川会館）	10/ 3（木）	9:30～11:15	しゃべり場
	10/17（木）	10:00～15:30	ミニ運動会（午後）
富貴サロン（富貴公民館）	10/ 1（火）	13:30～15:30	富貴保育園児の出し物★
東大高サロン（東大高公民館）	10/ 8（火）	13:30～15:30	秋の運動会
北山サロン（くすのきの里／高齢者交流センター）	10/21（月）	10:00～15:00	ミニ運動会（午後）等
下門八幡さわやかサロン （下門区公民館）	10/ 7（月）	10:00～11:30	バンド演奏
	10/ 9（水）		町内魅力紹介
	10/11（金）		西保育園児の出し物
小迎サロン（小迎公民館）	10/15（火）	10:00～11:30	南保育園児の出し物 「わたしノート」を書こう！
中山ふれあいサロン（中山公民館）	10/ 4（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	10/18（金）		寸劇（消費者被害啓発）
市場神宮きらくサロン（市場公民館）	10/28（月）	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	10/25（金）	13:30～15:00	「わたしノート」を書こう！ カラオケ予選会
竜宮サロン（富貴市場公民館）	10/16（水）	13:30～15:30	健康講話・健康相談、AEDの使い方

※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）	10/3・17・31（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）	10/3・10・17・24・31（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	10/3・10・17・24・31（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