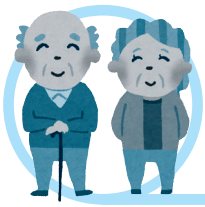

～みんなでわいわい、楽しく介護予防～

憩いのサロン

■参加費：100円（お茶菓子・材料費込み）
■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）	9/17（火）	13:30～15:30	カラオケ大会（予約制）
玉貫サロン（玉貫老人憩の家）	9/12（木）	13:30～15:00	日本舞踊
	9/26（木）		しゃべろう会、カラオケ
上ケいきいきサロン（上ケ公民館）	9/11（水）	10:00～15:00	健康講話・健康相談、オカリナ演奏
	9/25（水）	10:00～11:45	物づくり、健康体操
馬場サロン（砂川会館）	9/ 5（木）	9 :30～11:15	しゃべり場
	9/19（木）	10:00～15:30	「わたしノート」を書こう！ 寸劇（消費者被害啓発）
富貴サロン（富貴公民館）	9/ 3（火）	13:30～15:30	フレイル予防講話、オカリナ演奏
東大高サロン（東大高公民館）	9/10（火）	13:30～15:30	お口の健康講話、民謡
北山サロン（くすのきの里／高齢者交流センター）	9/16（祝）	10:00～15:00	大きな声で唄いましょう等
下門八幡さわやかサロン（下門区公民館）	9/ 2（月）	10:00～11:30	寸劇（消費者被害啓発）
	9/ 4（水）		折り紙で工作
	9/ 6（金）		尺八・三味線による民謡
小迎サロン（小迎公民館）	9/17（火）	10:00～11:30	寸劇（消費者被害啓発）
中山ふれあいサロン（中山公民館）	9/ 6（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	9/20（金）		オカリナ演奏、 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）	9/23（祝）	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	9/27（金）	13:30～15:00	オカリナ演奏、カラオケ予選会
竜宮サロン（富貴市場公民館）	9/18（水）	13:30～15:30	オカリナ演奏、お口の健康講話

※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

～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）	9/5・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）	9/5・12・19・26（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	9/5・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