



～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）	8/20（火）	13:30～15:30	サロンまつり、和太鼓演奏ほか★
玉貫サロン（玉貫老人憩いの家）	8/ 8（木）	お休み	
	8/22（木）	13:30～15:00	健康講話・健康相談
上ヶいきいきサロン（上ヶ公民館）	8/14（水）	お休み	
	8/28（水）	10:00～11:45	夏まつり、人形劇、ビンゴゲーム★
馬場サロン（砂川会館）	8/ 1（木）	9:30～11:15	しゃべり場
	8/15（木）	お休み	
富貴サロン（富貴公民館）	8/ 6（火）	13:30～15:30	盆踊りを踊ろう
東大高サロン（東大高公民館）	8/13（火）	お休み	
北山サロン（くすのきの里／高齢者交流センター）	8/19（月）	お休み	
下門八幡さわやかサロン （下門区公民館）	8/ 5（月）	10:00～11:30	民謡
	8/ 7（水）		尺八、津軽三味線、大正琴演奏
	8/ 9（金）		子ども祭り囃子
小迎サロン（小迎公民館）	8/20（火）	10:00～11:30	ビンゴゲーム
中山ふれあいサロン（中山公民館）	8/ 2（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	8/16（金）		夏祭り
市場神宮きらくサロン（市場公民館）	8/26（月）	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	8/23（金）	13:30～15:00	フレイル予防講話、カラオケ予選会
竜宮サロン（富貴市場公民館）	8/21（水）	13:30～15:30	子ども囃子、盆踊り

※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



～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）	8/1・29（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）	8/1・8・22・29（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	8/1・8・22・29（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