



～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）	7/16（火）	13:30～15:30	室内ゲーム等
玉貫サロン（玉貫老人憩いの家）	7/11（木）	13:30～15:00	オカリナの演奏
	7/25（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）	7/10（水）	10:00～15:00	三味線、講談・川柳
	7/24（水）	10:00～11:45	寸劇（消費者被害予防）
馬場サロン（砂川会館）	7/ 4（木）	9:30～11:15	しゃべり場
	7/18（木）	10:00～15:30	健康講話・健康相談、民謡・盆踊り
富貴サロン（富貴公民館）	7/ 2（火）	13:30～15:30	笑いヨガ
東大高サロン（東大高公民館）	7/ 9（火）	13:30～15:30	10周年記念式、日本舞踊★
北山サロン（くすのきの里／高齢者交流センター）	7/15（祝）	10:00～15:00	民謡、盆踊り練習、フラダンス等
下門八幡さわやかサロン （下門区公民館）	7/ 1（月）	10:00～11:30	漢字の話
	7/ 3（水）		ハーモニカ演奏
	7/ 5（金）		工作
小迎サロン（小迎公民館）	7/16（火）	10:00～11:30	笑いヨガ
中山ふれあいサロン（中山公民館）	7/ 5（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	7/19（金）		健康講話・健康相談、 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）	7/22（月）	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等★
みどりサロン（緑区区民館）	7/26（金）	13:30～15:00	フラダンス、カラオケ予選会
竜宮サロン（富貴市場公民館）	7/17（水）	13:30～15:30	「わたしノート」を書こう！

※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）	7/4・18（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）	7/4・11・18・25（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	7/4・11・18・25（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