



～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） ★印の日は無料です

■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）	6/18（火）	13:30～15:30	健康講話・健康相談、風船ラリー わかば幼稚園児の出し物
玉貴サロン（玉貴老人憩の家）	6/13（木）	13:30～15:00	ギター、アコーディオンの演奏 しゃべろう会、カラオケ
	6/27（木）		
上ヶいきいきサロン（上ヶ公民館）	6/12（水）	10:00～15:00	12周年記念、脳トレ、ビンゴゲーム★
	6/26（水）	10:00～11:45	大正琴の演奏
馬場サロン（砂川会館）	6/6（木）	9:30～11:15	しゃべり場
	6/20（木）	10:00～15:30	三味線・ハーモニカの演奏、けん玉・皿回し等
富貴サロン（富貴公民館）	6/4（火）	13:30～15:30	お口の健康講話、大正琴の演奏
東大高サロン（東大高公民館）	6/11（火）	13:30～15:30	東大高保育園児の出し物、 健康講話・健康相談
北山サロン（くすのきの里/高齢者交流センター）	6/17（月）	10:00～15:00	武雄神社の宮司さんのお話 健康講話・健康相談
下門八幡さわやかサロン （下門区公民館）	6/3（月）	10:00～11:30	健康講話・健康相談
	6/5（水）		みんなで歌おう
	6/7（金）		コーラス
小迎サロン（小迎公民館）	6/18（火）	10:00～11:30	カラオケ★
中山ふれあいサロン（中山公民館）	6/7（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	6/21（金）		民踊、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）	6/24（月）	10:00～11:30	健康講話・健康相談 健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	6/28（金）	13:30～15:00	長唄、カラオケ予選会
竜宮サロン（富貴市場公民館）	6/19（水）	13:30～15:30	「フレイル予防」講座&運動

※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
玉貴会場（玉貴老人憩の家）	6/6・20（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）	6/6・13・20・27（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	6/6・13・20・27（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