



～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（大足老人憩いの家）	5/21（火）	13:30～15:30	物作り
玉貫サロン（玉貫老人憩いの家）	5/ 9（木）	13:30～15:00	魚釣り
	5/23（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）	5/ 8（水）	10:00～15:00	津軽三味線演奏、防災の話、物作り
	5/22（水）	10:00～11:45	西保育園児の出し物
馬場サロン（砂川会館）	5/ 2（祝）	9:30～11:15	しゃべり場
	5/16（木）	10:00～15:30	日本舞踊、玉すだれ、11周年記念★
富貴サロン（富貴公民館）	5/ 7（火）	13:30～15:30	防災の話
東大高サロン（東大高公民館）	5/14（火）	13:30～15:30	寸劇（消費者被害啓発）、脳トレ
北山サロン（くすのきの里／高齢者交流センター）	5/20（月）	10:00～15:00	「わたしノート」を書こう！ 銭太鼓演舞等
下門八幡さわやかサロン （下門区公民館）	5/ 6（振休）	10:00～11:30	和太鼓演奏
	5/ 8（水）		講談・川柳
	5/10（金）		ビンゴ大会
小迎サロン（小迎公民館）	5/21（火）	10:00～11:30	健康講話・相談
中山ふれあいサロン（中山公民館）	5/ 3（祝）	10:00～11:40	ふれあい広場
	5/17（金）		手芸、工作、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）	5/27（月）	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	5/24（金）	13:30～15:00	バンド演奏、3周年記念★
竜宮サロン（富貴市場公民館）	5/15（水）	13:30～15:30	落語

※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）	5/16・30（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）	5/9・16・23・30（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	5/9・16・23・30（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