



～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（大足老人憩いの家）	4/16（火）	13:30～15:30	春祭り・手品・ピンポンラリー
玉貫サロン（玉貫老人憩いの家）	4/11（木）	13:30～15:00	津軽三味線
	4/25（木）		しゃべろう会、カラオケ、武雄神社の宮司さんのお話
上ヶいきいきサロン（上ヶ公民館）	4/10（水）	お休み	
	4/24（水）	お休み	
馬場サロン（砂川会館）	4/4（木）	9:30～11:15	しゃべり場
	4/18（木）	10:00～15:30	武雄神社の宮司さんのお話等
富貴サロン（富貴公民館）	4/2（火）	13:30～15:30	「わたしノート」を書こう！
東大高サロン（東大高公民館）	4/9（火）	13:30～15:30	「わたしノート」を書こう！脳トレ
北山サロン（くすのきの里/高齢者交流センター）	4/15（月）	10:00～15:00	手品等
下門八幡さわやかサロン（下門区公民館）	4/1（月）	10:00～11:30	お花見
	4/3（水）	お休み	
	4/5（金）	お休み	
小迎サロン（小迎公民館）	4/16（火）	10:00～11:30	昔を思い出そう
中山ふれあいサロン（中山公民館）	4/5（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	4/19（金）		カラオケ、中山保育園児の出し物
市場神宮さらくサロン（市場公民館）	4/22（月）	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	4/26（金）	13:30～15:00	民踊、カラオケ予選会
竜宮サロン（富貴市場公民館）	4/17（水）	13:30～15:30	笑いヨガ

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