



～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）	3/19（火）	13:30～15:30	アコーディオン演奏
玉貫サロン（玉貫老人憩いの家）	3/14（木）	13:30～15:00	ビンゴゲーム
	3/28（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）	3/13（水）	10:00～15:00	昔を思い出そう、フラダンス
	3/27（水）	お休み	
馬場サロン（砂川会館）	3/7（木）	9:30～11:15	しゃべり場
	3/21（祝）	10:00～15:30	バンド演奏
富貴サロン（富貴公民館）	3/5（火）	13:30～15:30	マジック
東大高サロン（東大高公民館）	3/12（火）	13:30～15:30	マジック、ゲーム、脳トレ
北山サロン（くすのきの里/高齢者交流センター）	3/18（月）	10:00～15:00	歌謡ショー
下門八幡さわやかサロン（下門区公民館）	3/4（月）	10:00～11:30	ベリーダンス
	3/6（水）		ミュージックベル
	3/8（金）		チンドン屋
小迎サロン（小迎公民館）	3/19（火）	10:00～11:30	オカリナ、ギター演奏、歌
中山ふれあいサロン（中山公民館）	3/1（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	3/15（金）		ミニ運動会、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）	3/25（月）	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	3/22（金）	13:30～15:00	寸劇（消費者被害予防啓発）
竜宮サロン（富貴市場公民館）	3/20（水）	お休み	

※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）	3/7（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）	3/7・14・28（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	3/7・14・28（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