



～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）	2/19（火）	13:30～15:30	ひな祭り等
玉貫サロン（玉貫老人憩いの家）	2/14（木）	13:30～15:00	アコーディオン演奏
	2/28（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）	2/13（水）	10:00～15:00	津軽三味線演奏
	2/27（水）	10:00～11:45	小物作り
馬場サロン（砂川会館）	2/7（木）	9:30～11:15	しゃべり場
	2/21（木）	10:00～15:30	オカリナ演奏、ビンゴゲーム
富貴サロン（富貴公民館）	2/5（火）	13:30～15:30	寸劇（消費者被害予防啓発）
東大高サロン（東大高公民館）	2/12（火）	13:30～15:30	ひな祭り（ひな人形作り）、脳トレ等
北山サロン（くすのきの里/高齢者交流センター）	2/18（月）	10:00～15:00	民謡、三味線演奏等
下門八幡さわやかサロン（下門区公民館）	2/4（月）	10:00～11:30	銭太鼓演奏
	2/6（水）		工作
	2/8（金）		オカリナ演奏
小迎サロン（小迎公民館）	2/19（火）	10:00～11:30	バンド演奏
中山ふれあいサロン（中山公民館）	2/1（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	2/15（金）		マジックショー、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）	2/25（月）	10:00～11:30	寸劇（消費者被害予防啓発）健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	2/22（金）	13:30～15:00	健康講話、健康相談
竜宮サロン（富貴市場公民館）	2/20（水）	13:30～15:30	ハーモニカ演奏

※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）	2/7・21（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）	2/7・14・21・28（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	2/7・14・21・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