



～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）★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)	1/15(火)	13:30～15:30	新春初笑い、新舞踊等
玉貴サロン(玉貴老人憩いの家)	1/10(木)	13:30～15:00	ふるさと民謡クラブの演奏
	1/24(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)	1/9(水)	10:00～15:00	正月遊び
	1/23(水)	10:00～11:45	マジック&アコーディオン演奏
馬場サロン(砂川会館)	1/3(木)	お休み	
	1/17(木)	10:00～15:30	新年会、かくし芸大会
富貴サロン(富貴公民館)	1/8(火)	13:30～15:30	津軽三味線演奏
東大高サロン(東大高公民館)	1/8(火)	13:30～15:30	新年かくし芸大会
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	1/21(月)	10:00～15:00	お茶席、福笑い、お正月遊び
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	1/7(月)	10:00～11:30	落語★
	1/9(水)		板山万歳★
	1/11(金)		落語★
小迎サロン(小迎公民館)	1/15(火)	10:00～11:30	津軽三味線演奏
中山ふれあいサロン(中山公民館)	1/4(金)	お休み	
	1/18(金)	10:00～11:40	新春歌謡ショー、 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)	1/28(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	1/25(金)	13:30～15:00	三味線演奏
竜宮サロン(富貴市場公民館)	1/16(水)	13:30～15:30	お笑いサックス演奏

※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(玉貴老人憩いの家)	1/17・31(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)	1/10・17・24・31(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	1/10・17・24・31(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