



～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）

■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）	12/18（火）	13:30～15:30	クリスマス会、南保育園児の出し物
玉貴サロン（玉貴老人憩いの家）	12/13（木）	13:30～15:00	コーラス
	12/27（木）	お休み	
上ヶいきいきサロン（上ヶ公民館）	12/12（水）	10:00～15:00	クリスマス会
	12/26（水）	お休み	
馬場サロン（砂川会館）	12/ 6（木）	9:30～11:15	しゃべり場
	12/20（木）	10:00～15:30	クリスマス会（人形劇、北保育園児の出し物）
富貴サロン（富貴公民館）	12/ 4（火）	13:30～15:30	脳トレ
東大高サロン（東大高公民館）	12/11（火）	13:30～15:30	クリスマスリース作り、クリスマス行事
北山サロン（くすのきの里／高齢者交流センター）	12/17（月）	10:00～15:00	中山保育園児の出し物、しめ縄作り、クリスマス会（フラダンス）
下門八幡さわやかサロン（下門区公民館）	12/ 3（月）	10:00～11:30	武雄神社宮司さんの話
	12/ 5（水）		日本舞踊
	12/ 7（金）		コーラス
小迎サロン（小迎公民館）	12/18（火）	10:00～11:30	マジックショー＆アコーディオン
中山ふれあいサロン（中山公民館）	12/ 7（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	12/21（金）		カラオケ
市場神宮きらくサロン（市場公民館）	12/24（振休）	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	12/21（金）	13:30～15:00	北中根保育園児の出し物、カラオケ大会
竜宮サロン（富貴市場公民館）	12/19（水）	13:30～15:30	竜宮保育園児の出し物

※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）	12/6・20（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）	12/6・13・20（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	12/6・13・20（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