



～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)	11/20(火)	13:30~15:30	寸劇(消費者被害予防啓発)、風船ラリー等
玉貴サロン(玉貴老人憩いの家)	11/ 8(木)	13:30~15:00	ピンポン玉ラリー
	11/22(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) ※開催時間が変更になりました(H30.4~)	11/14(水)	10:00~15:00	ハーモニカ演奏
	11/28(水)	10:00~11:45	銭太鼓
馬場サロン(砂川会館)	11/ 1(木)	9:30~11:15	しゃべり場
	11/15(木)	10:00~15:30	カラオケ大会
富貴サロン(富貴公民館)	11/ 6(火)	13:30~15:30	健康講話・健康相談、手遊び
東大高サロン(東大高公民館)	11/13(火)	13:30~15:30	歯の健康講話、ドジョッコクラブの演技
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	11/19(月)	10:00~15:00	健康講話・健康相談
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	11/ 5(月)	10:00~11:30	バンド演奏
	11/ 7(水)		漢字の話
	11/ 9(金)		町内魅力紹介
小迎サロン(小迎公民館)	11/20(火)	10:00~11:30	日本舞踊
中山ふれあいサロン(中山公民館)	11/ 2(金)	10:00~11:40	ふれあい広場
	11/16(金)		芋煮会、中山サロン6年間の歩み、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)	11/26(月)	10:00~11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	11/23(祝)	13:30~15:00	民踊、オカリナ演奏
竜宮サロン(富貴市場公民館)	11/21(水)	13:30~15:30	寸劇(消費者被害予防啓発)

※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)	11/1・15・29(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)	11/1・8・15・22・29(木)	13:30~14:30		
富貴会場(富貴公民館)	11/1・8・15・22・29(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