



～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） ★印は無料

■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)	11/19(火)	13:30～15:30	寸劇(消費者被害啓発)、フレイル予防講和
玉貫サロン(玉貫老人憩いの家)	11/14(木)	13:30～15:00	講談
	11/28(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)	11/13(水)	10:00～15:00	午前:「わたしノート」を書こう! 午後:ハーモニカ演奏、脳トレ
	11/27(水)	10:00～11:45	銭太鼓、健康体操
馬場サロン(砂川会館)	11/ 7(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	11/21(木)	10:00～15:30	午前:手芸、囲碁、将棋、健康麻雀 午後:カラオケ大会
富貴サロン(富貴公民館)	11/ 5(火)	13:30～15:30	健康講話・健康相談
東大高サロン(東大高公民館)	11/12(火)	13:30～15:30	ドジョッコクラブの歌と踊り
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	11/18(月)	10:00～15:00	午前:フレイル予防講話、干支作り 午後:寸劇(消費者被害啓発)
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	11/ 4(振休)	10:00～11:30	和太鼓演奏
	11/ 6(水)		武雄神社宮司さんのお話
	11/ 8(金)		保健師さんのお話し「寒くなる前に」
小迎サロン(小迎公民館)	11/19(火)	10:00～11:30	日本舞踊
中山ふれあいサロン(中山公民館)	11/ 1(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	11/15(金)		中山サロンまつり、 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)	11/25(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	11/22(金)	13:30～15:00	マジック・アコーディオン演奏
竜宮サロン(富貴市場公民館)	11/20(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 ※内容については、当日に変更になることがあります



～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)	11/7・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)	11/7・14・21・28(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	11/7・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