



～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)	10/16 (火)	13:30～15:30	室内ゲーム大会
玉貴サロン (玉貴老人憩いの家)	10/11 (木)	13:30～15:00	寸劇 (消費者被害予防啓発)
	10/25 (木)		しゃべろう会・カラオケ
上ケいきいきサロン (上ケ公民館)	10/10 (水)	10:00～15:00	スポーツ大会、脳トレ、健康講話
※開催時間が変更になりました (H30.4～)	10/24 (水)	10:00～11:45	折り紙
馬場サロン (砂川会館)	10/ 4 (木)	9:30～11:15	しゃべり場
	10/18 (木)	10:00～15:30	ミニスポーツ大会
富貴サロン (富貴公民館)	10/ 2 (火)	13:30～15:30	富貴保育園児の出し物、ちんどん屋
東大高サロン (東大高公民館)	10/ 9 (火)	13:30～15:30	秋の運動会
北山サロン (くすのきの里/高齢者交流センター)	10/15 (月)	10:00～15:00	ミニ運動会等
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	10/ 1 (月)	10:00～11:30	寸劇 (消費者被害予防啓発)
	10/ 3 (水)		アコーディオン演奏
	10/ 5 (金)		西保育園児の出し物
小迎サロン (小迎公民館)	10/16 (火)	10:00～11:30	南保育園児の出し物
中山ふれあいサロン (中山公民館)	10/ 5 (金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	10/19 (金)		寸劇 (消費者被害予防啓発)、中山保育園児の出し物
市場神宮さらくサロン (市場公民館)	10/22 (月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン (緑区区民館)	10/26 (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)	10/17 (水)	13:30～15:30	健康講話、健康相談

※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)	10/4・18 (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)	10/4・11・18・25 (木)	13:30～14:30		
富貴会場 (富貴公民館)	10/4・11・18・25 (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