



～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・材料費込み）

■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）	9/18（火）	13:30～15:30	カラオケ大会（事前予約制）ほか
玉貫サロン（玉貫老人憩いの家）	9/13（木）	13:30～15:00	日本舞踊
	9/27（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～）	9/12（水）	10:00～15:00	オカリナ演奏、健康講話・健康相談
	9/26（水）	10:00～11:45	物作り
馬場サロン（砂川会館）	9/6（木）	9:30～11:15	しゃべり場
	9/20（木）	10:00～15:30	寸劇（消費者被害予防啓発）
富貴サロン（富貴公民館）	9/4（火）	13:30～15:30	防災の話、サックス演奏
東大高サロン（東大高公民館）	9/11（火）	13:30～15:30	民謡と踊り、健康講話
北山サロン（くすのきの里／高齢者交流センター）	9/17（祝）	10:00～15:00	みんなで唄いましょう等
下門八幡さわやかサロン （下門区公民館）	9/3（月）	10:00～11:30	防災の話
	9/5（水）		ハーモニカ演奏
	9/7（金）		おもしろマジック
小迎サロン（小迎公民館）	9/18（火）	10:00～11:30	寸劇（消費者被害予防啓発）
中山ふれあいサロン（中山公民館）	9/7（金）	10:00～11:40	ふれあい広場
	9/21（金）		オカリナ演奏、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）	9/25（火）	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン（緑区区民館）	9/28（金）	13:30～15:00	ビンゴゲーム、オカリナ演奏
竜宮サロン（富貴市場公民館）	9/19（水）	13:30～15:30	オカリナ演奏、お口の健康講話

※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
玉貫会場（玉貫老人憩いの家）	9/6・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）	9/6・13・20・27（木）	13:30～14:30		
富貴会場（富貴公民館）	9/13・27（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