



～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・場所	日にち	時間	主な内容
大足サロン(大足老人憩の家)	6/19(火)	13:30～15:30	健康講話・健康相談、風船ラリー
玉貫サロン(玉貫老人憩の家)	6/14(木)	13:30～15:00	ギター、アコーディオンの演奏
	6/28(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) ※開催時間が変更になりました(H30.4～)	6/13(水)	10:00～15:00	11周年記念、表彰式★
	6/27(水)	10:00～11:45	大正琴の演奏
馬場サロン(砂川会館)	6/7(木)	9:30～11:15	しゃべり場
	6/21(木)	10:00～15:30	三味線&ハーモニカの演奏、けん玉・皿回し他
富貴サロン(富貴公民館)	6/5(火)	13:30～15:30	お口の健康講話、大正琴の演奏
東大高サロン(東大高公民館)	6/12(火)	13:30～15:30	腹話術、東大高保育園児の出し物
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	6/18(月)	10:00～15:00	寸劇(消費者被害予防)他
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	6/4(月)	10:00～11:30	太極拳演武
	6/6(水)		腹話術
	6/8(金)		歌謡ショー
小迎サロン(小迎公民館)	6/19(火)	10:00～11:30	カラオケ★
中山ふれあいサロン(中山公民館)	6/1(金)	10:00～11:40	ふれあい広場
	6/15(金)		民謡、中山保育園児の出し物
市場神宮さくらサロン(市場公民館)	6/25(月)	10:00～11:30	健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	6/22(金)	13:30～15:00	マジック
竜宮サロン(富貴市場公民館)	6/20(水)	13:30～15:30	マジック

※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(玉貫老人憩の家)	6/7・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)	6/7・14・21・28(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	6/14・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