



～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)	5/15(火)	13:30～15:30	わかば保育園児の出し物、物作り
玉貴サロン(玉貴老人憩の家)	5/10(木)	13:30～15:00	魚釣り
	5/24(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～)	5/9(水)	10:00～15:00	笑いヨガ
	5/23(水)	10:00～11:45	マジック
馬場サロン(砂川会館)	5/3(祝)	お休み	
	5/17(木)	10:00～15:30	民謡、ちんどん屋等、10周年記念★
富貴サロン(富貴公民館)	5/1(火)	13:30～15:30	琴の演奏、10周年記念★
東大高サロン(東大高公民館)	5/8(火)	13:30～15:30	アコーディオン演奏、ゲーム、脳トレ
北山サロン(くすのきの里/高齢者交流センター)	5/21(月)	10:00～15:00	銭太鼓等
下門八幡さわやかサロン (下門区公民館)	5/7(月)	10:00～11:30	水泳よもやま話
	5/9(水)		民謡
	5/11(金)		食中毒についてのお話
小迎サロン(小迎公民館)	5/15(火)	10:00～11:30	健康講話・相談
中山ふれあいサロン(中山公民館)	5/4(祝)	10:00～11:40	ふれあい広場
	5/18(金)		手芸、工作、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)	5/28(月)	10:00～11:30	健康相談、健康体操、脳トレ等
みどりサロン(緑区区民館)	5/25(金)	13:30～15:00	バンド演奏
竜宮サロン(富貴市場公民館)	5/16(水)	13:30～15:30	落語

※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(玉貴老人憩の家)	5/17・31(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)	5/10・17・24・31(木)	13:30～14:30		
富貴会場(富貴公民館)	5/10・24(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