

いきいき館たいこ橋8月予定表

2022・6・17

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|---------|----------|--------|-----------|---|--------|
| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 午前9:00 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 自由カラオケ | 健康麻雀 |
| シルリハ午前10 | シルリハ体操 | お茶のみ会 | お茶のみ会 | 手芸 | お茶のみ会 | |
| 午後1:00 | ハーモニカ | 合唱クラブ | 太極拳 | 民謡踊り | 健康歌謡 | 健康麻雀 |
| | | グラウンドゴルフ | 自由カラオケ | 自由カラオケ | 自由カラオケ | |
| | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 午前9:00 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 祝日 | 盆休 | 盆休 |
| シルリハ午前10 | リズム体操体操 | お茶のみ会 | 折り紙 | | | |
| 午後1:00 | フォークダンス | グラウンドゴルフ | 社交ダンス | | | |
| | | | 自由カラオケ | | | |
| | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 午前9:00 | 盆休 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 自由カラオケ | 健康麻雀 |
| リズム午前10 | | お茶のみ会 | お茶のみ会 | 手芸 | お茶のみ会 | |
| 午後1:00 | | 合唱クラブ | 太極拳 | 民謡踊り | 健康歌謡 | マジック |
| | | グラウンドゴルフ | 自由カラオケ | 自由カラオケ | 自由カラオケ | |
| | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 午前9:00 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 自由カラオケ | 健康麻雀 |
| シルリハ午前10 | シルリハ体操 | お茶のみ会 | お茶のみ会 | 手芸 | お茶のみ会 | |
| 午後1:00 | フォークダンス | グラウンドゴルフ | 社交ダンス | 民謡踊り・カラオケ | 健康歌謡 | カラオケ教室 |
| | | | 自由カラオケ | 吹き矢 | 自由カラオケ | |
| | 29日 | 30日 | 31日 | | | |
| 午前9:00 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | 健康麻雀 | |  | |
| シルリハ午前10 | | お茶のみ会 | お茶のみ会 | | | |
| 午後1:00 | 自由カラオケ | グラウンドゴルフ | 自由カラオケ | | | |
| | | | | | | |

☆いきいき館たいこ橋

☆TEL/Fax 827-2737

※土浦市にお住まいで、利用登録された方。(登録無料)

※入館料100円になります。(講座によっては材料費がかかります。)

※シルリハ体操・リズム体操・スポーツ吹き矢は、イベントホールで行います。

※グラウンドゴルフは亀城公園13:00~15:30まで。見学自由

※フォークダンスは13:30~15:00たいこ橋で行います。

※新型コロナウイルス感染予防のため、入館時に検温・手指の消毒実施を行っています。

回遊遊庵 「さんぽみち」

土浦市生きがい対応型サービス事業補助施設

土浦市真鍋3-8-17
TEL・FAX : 821-9713

令和4年
8月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|----------------------|
| | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 | 将棋 9:30 健康 10:00 | 将棋 10:00 健康 10:30 | 将棋 10:00 健康 10:30 | 将棋 10:00 健康 10:30 | 将棋 9:30 健康 10:00 | 将棋 9:30 健康 10:00 |
| 午後 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 | 将棋 9:30 健康 10:00 | 将棋 10:00 健康 10:30 | 将棋 10:00 健康 10:30 | (山の日) 休 | 将棋 9:30 健康 10:00 | 休 |
| 午後 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 休 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 休 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 | 休 | 健康 10:00 麻雀 10:30 | 将棋 10:00 健康 10:30 | 健康 10:00 麻雀 10:30 | 将棋 9:30 健康 10:00 | 将棋 9:30 健康 10:00 |
| 午後 | 休 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 午前 | 将棋 9:30 健康 10:00 | 将棋 10:00 健康 10:30 | 将棋 10:00 健康 10:30 | 健康 10:00 麻雀 10:30 | 将棋 9:30 健康 10:00 | 将棋 9:30 健康 10:00 |
| 午後 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 |
| | 29 | 30 | 31 | 折り紙は休みになります。 T=分に水分を摂って暑さに負けないで 毎日を過しましょう。 エアコンをかけて命を大事にしましょう。 | | |
| 午前 | 将棋 9:30 健康 10:00 | 健康 10:00 麻雀 10:30 | 将棋 10:00 健康 10:30 | | | |
| 午後 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | 麻雀 13:00 健康 13:30 | | | |

- ・利用対象 土浦市在住の60才以上の方で利用登録された方（登録無料）
- ・利用日時 月～土曜日（日・祭日休館）午前9時～午後5時
- ・利用料 1日：100円（講座によっては材料代がかかります）
- ・この講座以外にも自由に利用できます
- ・講師の都合により変更する時もあります。お問い合わせは「さんぽみち」まで

| 講座 | 月曜日 1日 | 火曜日 2日 | 水曜日 3日 | 木曜日 4日 | 金曜日 5日 | 土曜日 6日 |
|------------|-------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------|----------------------------------|--|
| 午前 9:30 | 初心者麻雀 ハーモニカ | (乙戸南公園) | 健康麻雀 いきいき健康体操 (ながみね) | 初心者麻雀 健康麻雀 | 健康麻雀 | 健康麻雀 1日ふれあいデー 自由に好きなことを して下さい |
| 午後 1:00 | ノートパソコン (初級) 健康麻雀 | 手芸 (小物) 囲碁 将棋 | 健康麻雀 (午後のみ) ぬり絵 | 健康麻雀 (午後のみ) | ギルト講座 (小物) 囲碁 将棋 | |
| | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 午前 9:30 | 初心者麻雀 ハーモニカ | | 健康麻雀 | | 健康麻雀 | |
| 午後 1:00 | ノートパソコン (初級) 健康麻雀 | 手芸 (小物) 囲碁 将棋 | 健康麻雀 (午後のみ) 健康体操公民館 絵手紙 | | ギルト講座 (小物) 囲碁 将棋 俳句 | |
| | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 午前 9:30 | | | 健康麻雀 いきいき健康体操 (ながみね) | 初心者麻雀 健康麻雀 | 健康麻雀 | 健康麻雀 1日ふれあいデー 自由に好きなことを して下さい |
| 午後 1:00 | | | 健康麻雀 (午後のみ) 折り紙 | 健康麻雀 (午後のみ) | ギルト講座 (小物) 囲碁 将棋 | |
| | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 午前 9:30 | 初心者麻雀 ハーモニカ | | 健康麻雀 | 初心者麻雀 健康麻雀 | 健康麻雀 | 健康麻雀 1日ふれあいデー 自由に好きなことを して下さい |
| 午後 1:00 | ノートパソコン (初級) 健康麻雀 | 手芸 (小物) 囲碁 将棋 | 健康麻雀 (午後のみ) 健康体操公民館 絵手紙 | 健康麻雀 (午後のみ) | スタッフ会議 ギルト講座 (小物) 囲碁 将棋 | |
| | 29日 | 30日 | 31日 | | | |
| 午前 9:30 | 初心者麻雀 ハーモニカ | | 健康麻雀 | | | |
| 午後 1:00 | ノートパソコン (初級) 健康麻雀 | 手芸 (小物) 囲碁 将棋 | 健康麻雀 (午後のみ) | | | |

お気軽にお出かけください。

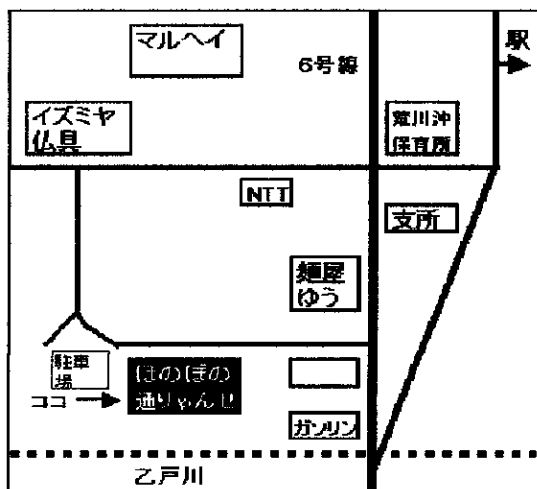
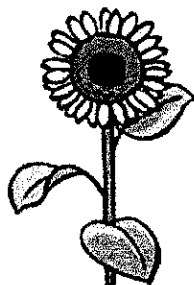
土浦在住の60歳以上の方

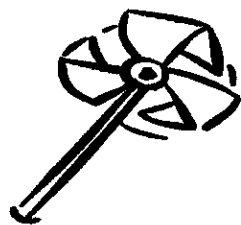
講座の時間:午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

利用料:100円 講座によって材料代が必要となります

講座のほか、空いている部屋を自由に使えます。

通リゃんせ開館時間 午前 9:00~午後 5:00 駐車場あります





いきいきサロン「かざぐるま」予定表

8月

天川郵便局西隣 TEL・FAX 801-6565

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 健康麻雀 (午前 要予約) 絵手紙(10:00) 自彊術(1:30) 囲碁・将棋(1:00) | 健康麻雀 (午前 要予約) ものづくり(9:30) 囲碁・将棋(1:00) | レディスマージャン (要予約) グラウンドゴルフ (9:00 国分グラウンド) 囲碁・将棋(1:00) | レディスマージャン (要予約) 手芸(9:30) シルバーリハビリ体操 (9:30) 囲碁・将棋(1:00) 役員・スタッフ会議 | グラウンドゴルフ (9:00 国分グラウンド) ストレッチ(10:00) 百人一首(1:30) 囲碁・将棋(1:00) 健康麻雀 (1:00要予約) | 楽しく脳トレ(9:30) レディスマージャン (要予約) 囲碁・将棋(1:00) ヨガ教室(2:00) |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 笑いヨガ(10:00) 囲碁・将棋(1:00) フラダンス(1:30) | 書道教室(9:30) ものづくり(9:30) ストレッチ(10:00) 囲碁・将棋(1:00) | レディスマージャン (要予約) グラウンドゴルフ (9:00 国分グラウンド) 囲碁・将棋(1:00) |  山の日 | 休館 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休館 | | レディスマージャン (要予約) グラウンドゴルフ (9:00 国分グラウンド) 囲碁・将棋(1:00) | レディスマージャン (要予約) 手芸(9:30) シルバーリハビリ体操 (9:30) 囲碁・将棋(1:00) | グラウンドゴルフ (9:00 国分グラウンド) ストレッチ(10:00) 百人一首(1:30) 囲碁・将棋(1:00) 健康麻雀 (1:00要予約) | レディスマージャン (要予約) 囲碁・将棋(1:00) ヨガ教室(2:00) |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| フラダンス(10:00) 囲碁・将棋(1:00) 健康麻雀 (午後 要予約) | ものづくり(9:30) 書道教室(9:30) ストレッチ(10:00) 囲碁・将棋(1:00) 抹茶を楽しむ(1:30) | レディスマージャン (要予約) グラウンドゴルフ (9:00 国分グラウンド) 囲碁・将棋(1:00) | レディスマージャン (要予約) 手芸(9:30) 囲碁・将棋(1:00) | 健康麻雀 (要予約) グラウンドゴルフ (9:00 国分グラウンド) ハーモニカ(10:00) 囲碁・将棋(1:00) | 楽しく脳トレ(9:30) ふれあい(9:30) ユニット折り紙・くす玉作り レディスマージャン (要予約) 囲碁・将棋(1:00) |
| 29 | 30 | 31 | <p>新型コロナウイルス感染症拡大阻止のためお願い</p> <p>来館時はマスクを着用してください ハンカチの持参をお願いします 館内での食事はご遠慮ください 飲み物の提供はありませんので、各自ご持参ください</p> <p>利用者は60才以上の土浦市民の方です。 利用料は1日100円になります。</p>  | | |
| 自彊術(1:30) 健康麻雀 (要予約) 囲碁・将棋(1:00) | 健康麻雀 (要予約) ものづくり(9:30) 囲碁・将棋(1:00) | レディスマージャン (要予約) グラウンドゴルフ (9:00 国分グラウンド) 囲碁・将棋(1:00) | | | |

☆利用日時 月～土曜日(日・祭日休館)午前9時開館～午後5時閉館

☆講座によっては材料費がかかります。また都合で変更することもあります。

ふれあいいきいき「サロン神立」予定ご案内

- TEL & FAX : 833-1377
- 住所 : 土浦市中神立町35-5
- 利用時間 : 月～土曜日 午前9時～午後5時 (休館日: 日・祭日・年末年始)
- 利用料 : 100円/日・人 (講座によっては材料費がかかります)
- 対象者 : 土浦市在住の60歳以上の方

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------|-----------------------|----------------------|-------|-------|-----------------------|
| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 午前 | 歌の練習 | 習字 | 歌の復習 | ハーモニカ | カラオケ | 麻雀 |
| | | 麻雀 | 手芸 | 麻雀 | 麻雀 | |
| 午後 | 卓球 | 大正琴 (琴明会) | 14:00～15:30 リズム体操 | 麻雀 | カラオケ | 習字(かな) |
| | | | | 卓球 | 手芸 | 14:00～15:30 さわやか体操 |
| | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 午前 | 歌の練習 | 麻雀 | みんなの歌 | 【山の日】 | 【盆休暇】 | 【盆休暇】 |
| | | 10:00～11:30 さわやか体操 | 手芸 | | | |
| 午後 | 卓球 | 大正琴 (琴明会) | カラオケ | | | |
| | | | | | | |
| | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 午前 | 【盆休暇】 | 習字 | 歌の復習 | ハーモニカ | カラオケ | 麻雀 |
| | | 麻雀 | 手芸 | 麻雀 | 麻雀 | |
| 午後 | | 大正琴 (琴明会) | 14:00～15:30 リズム体操 | 麻雀 | カラオケ | 習字(かな) |
| | | | | 卓球 | 手芸 | 14:00～15:30 さわやか体操 |
| | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 午前 | 歌の練習 | 麻雀 | みんなの歌 | 習字 | カラオケ | |
| | | 10:00～11:30 さわやか体操 | 手芸 | 麻雀 | 麻雀 | |
| 午後 | 卓球 | 大正琴 (琴明会) | 14:00～15:30 リズム体操 | 麻雀 | カラオケ | 麻雀 |
| | | | | 絵手紙 | 手芸 | |
| | 29日 | 30日 | 31日 | 日 | 日 | 日 |
| 午前 | 歌の練習 | 習字 | 歌の復習 | | | |
| | | 麻雀 | 手芸 | | | |
| 午後 | 卓球 | 大正琴 (琴明会) | 14:00～15:30 リズム体操 | | | |
| | | | | | | |

※ 講師の都合により変更することがあります。
 ※ 囲碁・将棋はいつでもできますので、ご利用下さい。

土浦市生きがい対応型ディサービス事業補助施設
いこいの館 「コスモス」 予定表

令和4年
8月

住所：〒300-0837 土浦市 右廻 2965 (駐車場有り)
 電話：029-804-0151

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 | 書道12名(9.30より) 健康麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 自由手芸 | 卓球 17名 健康麻雀 2卓 | シルバーリハビリ体操 健康麻雀 2卓 | カラオケ 10名 健康麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 |
| 午後 | 卓球 17名 将棋 5名・麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | 卓球 17名 将棋 5名・麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | カラオケ 10名 将棋 5名・麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 | ストレッチ体操 健康麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 ミニカラオケ 5名 | 卓球 17名 健康麻雀 2卓 | 休 館 | 休 館 | 休 館 |
| 午後 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | 健康麻雀 5卓 ミニカラ 5名・将棋 5名 | 卓球 17名 将棋 5名・麻雀 2卓 | | | |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 | 休 館 | 健康麻雀 5卓 自由手芸 | 卓球 17名 健康麻雀 2卓 | シルバーリハビリ体操 健康麻雀 2卓 | カラオケ 10名 健康麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 |
| 午後 | | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | 卓球 17名 将棋 5名・麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | カラオケ 10名 将棋 5名・麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 午前 | 健康わくわく体操 健康麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 ミニカラオケ 5名 | 卓球 17名 健康麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | カラオケ 10名 健康麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 自由手芸 |
| 午後 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | 健康麻雀 5卓 ミニカラ 5名・将棋 5名 | 卓球 17名 将棋 5名・麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | カラオケ 10名 将棋 5名・麻雀 2卓 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 |
| | 29 | 30 | 31 | | | |
| 午前 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | 健康麻雀 5卓 自由手芸 | 卓球 17名 健康麻雀 2卓 | | | |
| 午後 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | 健康麻雀 5卓 囲碁・将棋 5名 | 卓球 17名 将棋 5名・麻雀 2卓 | | | |

開館時間：午前9:00時～午後5:00時

利用日：月曜日～土曜日

休館：日曜・祝祭日・お盆・年末年始

利用者：土浦市に在住の60歳以上の方

利用料：1日 100円

講座によっては材料費がかかります。

体操は17名とします。それぞれ9:30より始めます。

講師の都合で日時が変更になることがあります。

追加：当分のあいだグラウンドゴルフは中止にします。

お願い：3密対策の為、利用者数の制限(当日朝抽選)をしています。

：当館利用の際には体温・体調の確認をしてお出かけください。御理解と御協力願います。



8月 行事予定表

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------------------|-----------------|---------------|---|---------------------|-------------------|
| 午前 | 毎日暑い日が続きます 熱中症に気をつけましょう!! | | | | | 熱中症 予防 |
| 午後 | 適度にエアコンをつけて過ごしましょう | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 | フリーデー 健康麻雀 | 簡単ストレッチ 写経 | フリーデー 健康麻雀 | フリーデー 絵手紙 パソコン教室 | いきいきヘルス体操 キルトすみれ | 卓球 健康麻雀 |
| 午後 | フリーデー 健康麻雀 | ボッチャ フリーデー | フリーデー 健康麻雀 | フリーデー 健康麻雀 | 大正琴教室 囲碁 | 社交ダンス 健康麻雀 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 | フリーデー 健康麻雀 | ウクレレ 健康麻雀 | フリーデー 健康麻雀 | 山の日 | いきいきヘルス体操 フリーデー | お盆休み |
| 午後 | フリーデー 健康麻雀 | ボッチャ 健康麻雀 | フリーデー 健康麻雀 | | マクラメ編み 囲碁 | |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 | お盆休み | お盆休み | フリーデー 健康麻雀 | フリーデー パソコン教室 | いきいきヘルス体操 キルトすみれ | サマー コンサート |
| 午後 | | | フリーデー 健康麻雀 | フリーデー 健康麻雀 | 大正琴教室 囲碁 | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 午前 | フリーデー 健康麻雀 | ウクレレ 健康麻雀 | フリーデー 健康麻雀 | スクエアステップ パソコン教室 | いきいきヘルス体操 フリーデー | 卓球 健康麻雀 |
| 午後 | フリーデー 健康麻雀 | ボッチャ 健康麻雀 | フリーデー 健康麻雀 | フリーデー 健康麻雀 | マクラメ編み 囲碁 | 社交ダンス 健康麻雀 |
| | 29 | 30 | 31 | 【サマーコンサート】 | | |
| 午前 | フリーデー 健康麻雀 | 簡単ストレッチ 健康麻雀 | フリーデー 健康麻雀 | バンド：ブルーフェニックス 8/20(土) 13時～15時 要予約 | | |
| 午後 | フリーデー 健康麻雀 | ボッチャ 健康麻雀 | フリーデー 健康麻雀 | | | |

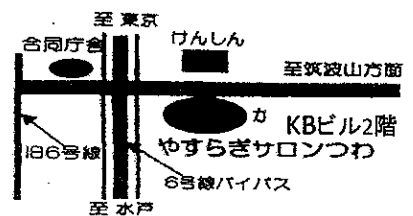
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★利用料 1日100円 ※講座によって別途材料費がかかります

★開館時間 午前9:00～午後5:00 (講座時間は講座によって変わります)

★対象者 土浦市に居住する方

※講師の都合で講座日時が変更及び中止となる場合があります



◎駐車場あります



わくわくサロン・にいはり

令和4年8月 予定表

土浦市大畑1611「さん・あびお」店内 1F

TEL・FAX : 029-862-3212

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|-----------------------------------|----------|----------------|---|--|--------------------------|
| 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 10:30~ | ふれあいデー 自由に仲間と 教室をお使い 下さい | ヨ ガ | いきいきヘルス 体 操 | 太 極 拳 | フォークダンス | 卓 球 |
| 午後 1:00~ | グラウンドゴルフ (お休み) 小物作り | 健 康 麻 雀 | カラオケ | 健 康 麻 雀 | 社 交 ダ ン ス グラウンドゴルフ (お休み) | 麻 雀 (1卓限定) カ ラ オ ケ |
| 日付 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 10:30~ | 大人の塗り絵 | スクエアステップ | いきいきヘルス 体 操 | 山 の 日 | お盆休み | お盆休み |
| 午後 1:00~ | マクラメ グラウンドゴルフ (お休み) | 健 康 麻 雀 | カ ラ オ ケ | 休 館 日 | | |
| 日付 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 10:30~ | お盆休み | お盆休み | いきいきヘルス 体 操 | 太 極 拳 | フォークダンス | 卓 球 |
| 午後 1:00~ | | | カ ラ オ ケ | 健 康 麻 雀 | 社 交 ダ ン ス グラウンドゴルフ (お休み) | 麻 雀 (1卓限定) カ ラ オ ケ |
| 日付 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 午前 10:00~ | 大人の塗り絵 | スクエアステップ | いきいきヘルス 体 操 | 太 極 拳 | フ ラ ダ ン ス | 卓 球 |
| 午後 1:00~ | マクラメ グラウンドゴルフ (お休み) | 健 康 麻 雀 | カ ラ オ ケ | 健 康 麻 雀 | 社 交 ダ ン ス ちぎり絵 グラウンドゴルフ (お休み) | 麻 雀 (1卓限定) カ ラ オ ケ |
| 日付 | 29 | 30 | 31 | <div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>マスクの着用 手洗いの徹底</p> </div> | | |
| 午前 10:30~ | ふれあいデー 自由に仲間と 教室をお使い 下さい | ヨ ガ | スタッフ会議 | | | |
| 午後 1:00~ | グラウンドゴルフ (お休み) | 健 康 麻 雀 | カ ラ オ ケ | | | |

- ※ 利料対象：土浦市在住の60才以上の方で利用登録された方（登録無料）
- ※ 利用日時：月～土曜日（日・祭日休館）午前10時30分～午後4時30分
- ※ 利用料 1日：100円（講座によっては材料代がかかります）
- ※ この講座以外にも自由に利用できます
- ※ 講師の都合により変更する時もあります
- ※ 自由教室を使いたい方はスタッフまでお願いします。
- ※ 飲み物の提供はありませんので、各自ご持参ください。