

土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設

住所 川口1-3-323  
 モール505 2F  
 電話 827-2737  
 FAX //

いきいき館たいこ橋2月予定表

2024年

曜	月	火	水	木	金	土
日	土浦市在住の60歳以上の方、利用可 1日100円(講座により材料費がかかります) 都合により変更する場合があります。 月～土曜日(日曜・祭日休館) モール駐車場 2時間無料券あります。 			1日	2日	3日
午前 9:00				健康麻雀 手芸	初級麻雀 9:30	健康麻雀
午後 13:00				民謡踊り 自由カラオケ	健康歌謡	健康麻雀
日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前 9:00	健康麻雀 シルリ八体操 イベントホール10時	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	自由カラオケ	健康麻雀
午後 13:00	ハーモニカ 13:30	グランドゴルフ 亀城公園	太極拳 1:30	吹き矢 イベントホール 折紙 1:30	健康歌謡 自由カラオケ	フリータイム
日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前 9:00	振替休日 	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀 手芸	初級麻雀 9:30	健康麻雀
午後 13:00		グランドゴルフ 亀城公園 歌声広場	初級麻雀 13:30～	民謡踊り 自由カラオケ	健康歌謡 自由カラオケ	書道教室 13:00
日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前 9:00	健康麻雀 リズム体操 イベントホール10時	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	祝日 天皇誕生日 	健康麻雀
午後 13:00	ハーモニカ 13:30	グランドゴルフ 亀城公園	太極拳 1:30	吹き矢 イベントホール		カラオケ教室
日	26日	27日	28日	29日		
午前 9:00	健康麻雀 シルリ八体操 イベントホール10時	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀		
午後 13:00	フォークダンス 13:30	グランドゴルフ 亀城公園 歌声広場	初級麻雀 13:30～	フリータイム		

# 回悠遊庵 院「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

令和6年

2月

土浦市真鍋3-8-17

TEL・FAX : 821-9713

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1	2	3
午前	寒さはまだまだ続きます。 暖かい食事とり身体の芯からあたため ましょう! 又、身体を動かして筋力をきたえましょう。			健康 10:00 S	将棋 9:30 S	健康 10:00 S
午後				麻雀 10:00 S	健康 13:30 S	大正琴 9:30 S
	5	6	7	8	9	10
午前	将棋 9:30 S	健康 10:00 S	竹ふみ 10:00 S	手芸 10:00 S	健康 10:00 S	将棋 9:30 S
午後	麻雀 13:00 S	健康 13:30 S	麻雀 13:00 S	健康 13:30 S	大正琴 13:00 S	麻雀 13:00 S
	12	13	14	15	16	17
午前	振替休日		手芸 10:00 S	健康 10:00 S	将棋 9:30 S	大正琴 9:30 S
午後		麻雀 13:00 S	健康 13:30 S	麻雀 13:00 S	健康 13:30 S	麻雀 13:00 S
	19	20	21	22	23	24
午前	将棋 9:30 S	健康 10:00 S	竹ふみ 10:00 S	手芸 10:00 S	健康 10:00 S	大正琴 9:30 S
午後	麻雀 13:00 S	健康 13:30 S	麻雀 13:00 S	健康 13:30 S	大正琴 13:00 S	麻雀 13:00 S
	26	27	28	29	天皇誕生日	
午前	将棋 9:30 S	健康 10:00 S	竹ふみ 10:00 S	手芸 10:00 S	健康 10:00 S	大正琴 9:30 S
午後	麻雀 13:00 S	健康 13:30 S	麻雀 13:00 S	健康 13:30 S	麻雀 13:00 S	麻雀 13:00 S
	26	27	28	29	風邪は万病のむと	
午前	将棋 9:30 S	健康 10:00 S	竹ふみ 10:00 S	手芸 10:00 S	健康 10:00 S	大正琴 9:30 S
午後	麻雀 13:00 S	健康 13:30 S	麻雀 13:00 S	健康 13:30 S	麻雀 13:00 S	麻雀 13:00 S

- ・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

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
講座				1日	2日	3日
午前 9:30				初心者麻雀 健康麻雀 グランドゴルフ (通りゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00				健康麻雀 (午後のみ)	キルト講座 (バック) 囲碁 将棋	健康麻雀 カラオケ 1日ふれあいデー 自由に好きなことを して下さい
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前 9:30	太極拳 初心者麻雀	グランドゴルフ (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 グランドゴルフ (通りゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00	ハーモニカ 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) 編み物	キルト講座 (バック) 囲碁 将棋	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
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前 9:30	振替休日	グランドゴルフ (乙戸南公園)	健康麻雀	初心者麻雀 健康麻雀 グランドゴルフ (通りゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00		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 キルト講座 (バック) 囲碁 将棋	健康麻雀 カラオケ 1日ふれあいデー 自由に好きなことを して下さい
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前 9:30	初心者麻雀	グランドゴルフ (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 グランドゴルフ (通りゃんせにて)	天皇誕生日	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00	ハーモニカ ノートパソコン (初級) 健康麻雀	そば打ち教室 手芸 (小物) 囲碁 将棋	健康麻雀 (午後のみ) 折り紙	健康麻雀 (午後のみ) 編み物		健康麻雀 カラオケ 1日ふれあいデー 自由に好きなことを して下さい
	26日	27日	28日	29日		
午前 9:30	太極拳 初心者麻雀	グランドゴルフ (乙戸南公園)	健康麻雀	初心者麻雀 健康麻雀 グランドゴルフ (通りゃんせにて)		
午後 1:00	ハーモニカ 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)		

お気軽にお出かけください。

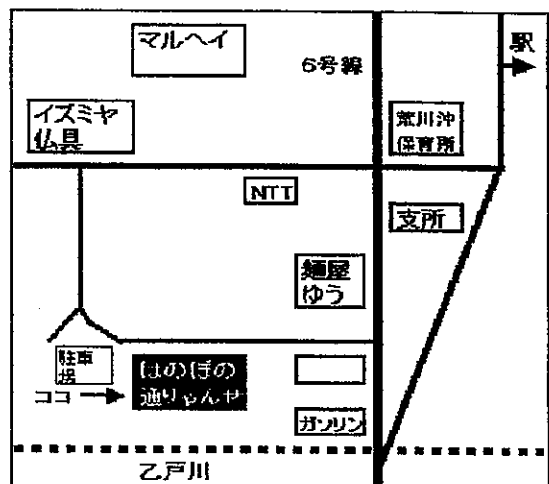
土浦在住の60歳以上の方

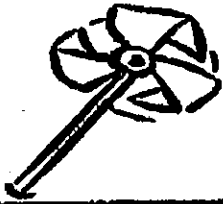
講座の時間: 午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

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。

通りゃんせ開館時間 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

2月

天川郵便局西隣 TEL・FAX 901-6585

月	火	水	木	金	土
<b>グラウンドゴルフ 参加者募集中!</b> <b>楽しく行っています♪</b> <b>初めての方には道具をお貸しします</b> <b>お気軽にご参加ください</b> 			1 手芸(9:30) シルバーリハビリ体操(9:30) レディースマージャン(午後 要予約) 囲碁・将棋(1:00) 月例全開	2 グラウンドゴルフ(9:30 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)	3 楽しく脳トレ(9:30) レディースマージャン(要予約) 囲碁・将棋(1:00) ヨガ教室(2:00) 初心者麻雀(1:00)
5	6	7	8	9	10
絵手紙(10:00) 自衛術(1:30) 囲碁・将棋(1:00)	ものづくり(9:30) ストレッチ(10:00) 囲碁・将棋(1:00)	グラウンドゴルフ(国分グラウンド 9:00) レディースマージャン(要予約) 囲碁・将棋(1:00) 初心者麻雀(1:00)	レディースマージャン(要予約) 手芸(9:30) 囲碁・将棋(1:00)	グラウンドゴルフ(9:30 国分グラウンド) うたごえ(10:00) 囲碁・将棋(1:00)	レディースマージャン(要予約) 囲碁・将棋(1:00) 初心者麻雀(1:00)
12	13	14	15	16	17
建国記念日 振替休日	ものづくり(9:30) 書道教室(9:30) 囲碁・将棋(1:00)	グラウンドゴルフ(国分グラウンド 9:30) レディースマージャン(要予約) 囲碁・将棋(1:00) 初心者麻雀(1:00)	手芸(9:30) シルバーリハビリ体操(9:30) レディースマージャン(午後 要予約) 囲碁・将棋(1:00)	グラウンドゴルフ(9:30 国分グラウンド) ストレッチ(10:00) ハーモニカ(10:00) 百人一首(1:30) 囲碁・将棋(1:00)	楽しく脳トレ(9:30) レディースマージャン(要予約) 囲碁・将棋(1:00) ヨガ教室(2:00) 初心者麻雀(1:00)
19	20	21	22	23	24
笑いヨガ(10:00) 絵手紙(10:00) 自衛術(1:30) 囲碁・将棋(1:00)	ストレッチ(10:00) ものづくり(9:30) 囲碁・将棋(1:00) 抹茶を楽しむ(1:30)	グラウンドゴルフ(国分グラウンド 9:30) レディースマージャン(要予約) 囲碁・将棋(1:00) 初心者麻雀(1:00)	レディースマージャン(要予約) 手芸(9:30) 囲碁・将棋(1:00)	天皇誕生日	レディースマージャン(要予約) 囲碁・将棋(1:00) 本のつどい(1:30) 初心者麻雀(1:00)
26	27	28	29	来館時はマスクの着用を奨励します 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	
フラダンス(10:30) 囲碁・将棋(1:00)	ものづくり(9:30) 書道教室(9:30) 囲碁・将棋(1:00)	グラウンドゴルフ(国分グラウンド 9:30) レディースマージャン(要予約) 囲碁・将棋(1:00) 初心者麻雀(1:00)	レディースマージャン(要予約) 手芸(9:30) 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
	日	日	日	1日	2日	3日
午前				ハーモニカ	カラオケ	麻雀
				麻雀	麻雀	
午後				麻雀	カラオケ	習字(かな)
				卓球	ふれあいデー	14:00～15:30 さわやか体操
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前	歌の練習	習字	歌の練習	習字	カラオケ	スカットボール
		麻雀		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
	ちぎり絵	将棋	手芸	絵手紙 大人の塗絵	ふれあいデー	卓球
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前	【振替休日】	麻雀	みんなの歌	ハーモニカ	カラオケ	麻雀
		10:00～11:30 さわやか体操		麻雀	麻雀	
午後		大正琴 (琴明会)	カラオケ	麻雀	カラオケ	習字(かな)
		将棋	手芸	卓球	ふれあいデー	14:00～15:30 さわやか体操
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前	歌の練習	麻雀	歌の練習	習字	【天皇誕生日】	スカットボール
		スカットボール		麻雀		
午後	卓球	大正琴 (琴明会)	14:00～15:30 リズム体操	麻雀		麻雀
	ちぎり絵	将棋	手芸	絵手紙 大人の塗絵		卓球
	26日	27日	28日	29日	日	日
午前	歌の練習	麻雀	みんなの歌	ハーモニカ		
		10:00～11:30 さわやか体操		麻雀		
午後	卓球	大正琴 (琴明会)	14:00～15:30 リズム体操	麻雀		
	ふれあいデー	将棋	手芸	卓球		

※ 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イサービス事業補助施設  
 いこいの館 「コスモス」 予定表

令和6年  
 2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
午前				シルバーリハビリ体操 健康麻雀	カラオケ 健康麻雀	健康麻雀 自由手芸
午後				健康麻雀 囲碁・将棋	カラオケ 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	5	6	7	8	9	10
午前	いきいき体操 健康麻雀	健康麻雀 自由手芸	卓球 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋	カラオケ 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
午後	健康麻雀 囲碁・将棋	健康麻雀 囲碁・将棋	卓球 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋	カラオケ 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	12	13	14	15	16	17
午前	休 館	健康麻雀 ミニカラオケ	卓球 健康麻雀	シルバーリハビリ体操 健康麻雀	カラオケ 健康麻雀	健康麻雀 自由手芸
午後		健康麻雀 ミニカラ・将棋	卓球 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋	カラオケ 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	19	20	21	22	23	24
午前	わくわく体操 健康麻雀	健康麻雀 指※自由手芸	卓球 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋	休 館	健康麻雀 囲碁・将棋
午後	健康麻雀 囲碁・将棋	健康麻雀 囲碁・将棋	卓球 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋		健康麻雀 囲碁・将棋
	26	27	28	29		
午前	書道12名(9.30より) 健康麻雀	健康麻雀 ミニカラオケ	卓球 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋		
午後	卓球 将棋・麻雀	健康麻雀 ミニカラ・将棋	卓球 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋		

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。

体操はそれぞれ 10:00より始めます。

※第2、第4月曜日書道の小河原先生が指導されます。日時変更あります。

※第3火曜日に手芸の橋田先生が指導されます。参加の程宜しく。日時変更あります。

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



# 2月 行事予定表

曜	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				フリーデー 絵手紙	いきいきヘルス体操 キルトすみれ	卓球 健康麻雀
午後				グランドゴルフ 健康麻雀	大正琴教室 囲碁	フリーデー 健康麻雀
	5	6	7	8	9	10
午前	簡単ストレッチ 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 フリーデー	いきいきヘルス体操 フリーデー	歌声喫茶 健康麻雀
午後	フリーデー 健康麻雀	ポッチャ パッチワーク	パソコン教室 健康麻雀	グランドゴルフ 健康麻雀	マクラメ編み 囲碁	フリーデー 健康麻雀
	12	13	14	15	16	17
午前		ウクレレ (海老原先生) 健康麻雀	健康太極拳 健康麻雀	フリーデー フリーデー	いきいきヘルス体操 キルトすみれ	卓球 健康麻雀
午後		振替休日	ポッチャ 健康麻雀教室	フリーデー 健康麻雀	グランドゴルフ 健康麻雀	大正琴教室 囲碁
	19	20	21	22	23	24
午前	簡単ストレッチ 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 フリーデー	天皇誕生日	卓球 健康麻雀
午後	フリーデー 健康麻雀	ポッチャ パッチワーク	パソコン教室 健康麻雀	グランドゴルフ 健康麻雀		フリーデー 健康麻雀
	26	27	28	29		
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀	ウクレレ (海老原先生) 健康麻雀	健康太極拳 健康麻雀	フリーデー フリーデー		
午後	詩吟教室 健康麻雀	ポッチャ 健康麻雀教室	フリーデー 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

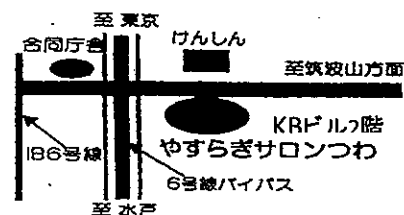
★利用料 1日100円 ※講座によって別途材料費がかかります

★開館時間 午前9:00~午後5:00 (講座時間午前10:00~11:45 午後13:30~15:30)

★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

※年間に数日ボランティアで開館いたします。詳細はスタッフまで。



◎駐車場あります



土浦市生きがい対応型デイサービス補助施設  
わくわくサロン・にいほり

令和 6年 2月 予定表

土浦市大畑1611「さん・あぴお」店内 1F

TEL・FAX :029-862-3212

曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3
午前 10:30~				太極拳	フォークダンス	卓球
午後 1:30~				健康麻雀	社交ダンス グラウンドゴルフ	カラオケ
日付	5	6	7	8	9	10
午前 10:30~	卓球	ヨガ	いきいきヘルス 体操	太極拳	フラダンス	卓球
午後 1:30~	小物作り グラウンドゴルフ	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	カラオケ
日付	12	13	14	15	16	17
午前 10:30~	休館日 (振替休日)	スクエアステップ	いきいきヘルス 体操	太極拳	フォークダンス	卓球
午後 1:30~		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	カラオケ
日付	19	20	21	22	23	24
午前 10:30~	卓球	ヨガ	いきいきヘルス 体操	太極拳	休館日 (天皇誕生日)	卓球
午後 1:30~	グラウンドゴルフ	健康麻雀	カラオケ	健康麻雀		カラオケ
日付	26	27	28	29	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>マスクの着用</p> </div>	
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	太極拳 スタッフ会議		
午後 1:30~	グラウンドゴルフ	健康麻雀	カラオケ	健康麻雀		

※ 利用料 : 土浦市在住の60歳以上の方で登録された方 (登録無料)

※ 利用日時 : 月~土曜日(日・祭日は休館) 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)

※ 講座以外にも自由に利用出来ますのでその時はスタッフまで一言お願いします。

※ 講師の都合により変更する時があります。

※ 飲み物の提供はありませんので各自、ご持参ください。