

# いきいき館たいこ橋3月予定表

| 曜           | 月                                                                                                          | 火                               | 水            | 木                            | 金              | 土            |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|------------------------------|----------------|--------------|
| 日           | 土浦市在住の60歳以上の方利用可<br>日100円<br>(講座により材料費がかかります)<br>都合により変更する場合があります。<br>月～土曜日(日曜・祭日休館)<br>モール駐車場 2時間無料券あります。 |                                 |              |                              | 1日             | 2日           |
| 午前<br>9:00  |                                                                                                            |                                 |              |                              | 初級麻雀<br>9:30   | 健康麻雀         |
| 午後<br>13:00 |                                                                                                            |                                 |              |                              | 健康歌謡           | 健康麻雀         |
| 日           | 4日                                                                                                         | 5日                              | 6日           | 7日                           | 8日             | 9日           |
| 午前<br>9:00  | 健康麻雀<br>シルリハ体操<br>イベントホール10時                                                                               | 健康麻雀                            | 健康麻雀         | 健康麻雀<br>手芸                   | 自由カラオケ         | 健康麻雀         |
| 午後<br>13:00 | ハーモニカ<br>13:30                                                                                             | グランドゴルフ<br>亀城公園                 | 太極拳<br>1:30  | 民謡踊り<br>自由カラオケ               | 健康歌謡<br>自由カラオケ | フリータイム       |
| 日           | 11日                                                                                                        | 12日                             | 13日          | 14日                          | 15日            | 16日          |
| 午前<br>9:00  | 健康麻雀<br>リズム体操<br>イベントホール10時                                                                                | 健康麻雀                            | たいこ橋<br>バス旅  | 健康麻雀                         | 初級麻雀<br>9:30   | 健康麻雀         |
| 午後<br>13:00 | フォークダンス<br>13:30                                                                                           | グランドゴルフ<br>亀城公園<br>歌声広場<br>1:30 |              | 吹き矢<br>イベントホール<br>折紙<br>1:30 | 健康歌謡           | 書道教室<br>1:00 |
| 日           | 18日                                                                                                        | 19日                             | 20日          | 21日                          | 22日            | 23日          |
| 午前<br>9:00  | 健康麻雀<br>シルリハ体操<br>イベントホール10時                                                                               | 健康麻雀                            | 祝日<br>春分の日   | 健康麻雀<br>手芸                   | 自由カラオケ         | 健康麻雀         |
| 午後<br>13:00 | ハーモニカ<br>13:30                                                                                             | グランドゴルフ<br>亀城公園                 |              | 民謡踊り<br>自由カラオケ               | 健康歌謡<br>自由カラオケ | カラオケ教室       |
| 日           | 25日                                                                                                        | 26日                             | 27日          | 28日                          | 29日            | 30日          |
| 午前<br>9:00  | 健康麻雀<br>シルリハ体操<br>イベントホール10時                                                                               | 健康麻雀                            | 健康麻雀         | 健康麻雀                         | 初級麻雀<br>9:30   | 健康麻雀         |
| 午後<br>13:00 | フォークダンス<br>13:30                                                                                           | グランドゴルフ<br>亀城公園<br>歌声広場<br>1:30 | 初級麻雀<br>1:30 | 吹き矢<br>イベントホール               | 健康歌謡<br>自由カラオケ | 自由カラオケ       |

# 悠遊庵 「さんぽみち」

土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設

土浦市真鍋3-8-17

TEL・FAX : 821-9713

令和6年

3月

|    | 月                                                      | 火                    | 水                    | 木                    | 金                    | 土                    |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|    | Mon                                                    | Tue                  | Wed                  | Thu                  | Fri                  | Sat                  |
|    |                                                        |                      |                      |                      | /                    | 2                    |
| 午前 | 年が明けたと思いきやもう3月の年度末になります。コロナ感染者もかくれ感染者が街の中にはたくさんいるようです。 |                      |                      |                      | 将棋 9:30<br>健康 10:00  | 大正琴 9:30<br>健康 10:00 |
| 午後 | 手洗い、マスクの使用とおこならないう様に、ひとり一人充分な注意をばらまいましょ。               |                      |                      |                      | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 |
|    | 4                                                      | 5                    | 6                    | 7                    | 8                    | 9                    |
| 午前 | 将棋 9:30<br>健康 10:00                                    | 竹笛 10:00             | 手芸 10:00<br>健康 10:30 | 健康 10:00             | 将棋 9:30<br>健康 10:00  | 大正琴 9:30<br>健康 10:00 |
| 午後 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30                                   | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 |
|    | 11                                                     | 12                   | 13                   | 14                   | 15                   | 16                   |
| 午前 | 将棋 9:30<br>健康 10:00                                    | 竹笛 10:00             | 手芸 10:00<br>健康 10:30 | 健康 10:00             | 将棋 9:30<br>健康 10:00  | 大正琴 9:30<br>健康 10:00 |
| 午後 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30                                   | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 |
|    | 18                                                     | 19                   | 20                   | 21                   | 22                   | 23                   |
| 午前 | 将棋 9:30<br>健康 10:00                                    | 竹笛 10:00             | (春分の日)               |                      | 健康 10:00             | 将棋 9:30<br>健康 10:00  |
| 午後 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30                                   | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 休                    |                      | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 |
|    | 25                                                     | 26                   | 27                   | 28                   | 29                   | 30                   |
| 午前 | 将棋 9:30<br>健康 10:00                                    | 竹笛 10:00             | 手芸 10:00<br>健康 10:30 | 健康 10:00             | 将棋 9:30<br>健康 10:00  | 大正琴 9:30<br>健康 10:00 |
| 午後 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30                                   | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>健康 13:30 | 麻雀 13:00<br>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

|            | 月曜日                              | 火曜日                           | 水曜日                              | 木曜日                                   | 金曜日                               | 土曜日                                            |
|------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|
| 講座         |                                  |                               |                                  |                                       | 1日                                | 2日                                             |
| 午前<br>9:30 |                                  |                               |                                  |                                       | 健康麻雀                              | グランドゴルフ<br>(通リゃんせにて)                           |
| 午後<br>1:00 |                                  |                               |                                  |                                       | ギルト講座<br>(バック)<br>囲碁 将棋           | 健康麻雀<br>カラオケ<br>1日ふれあいデー<br>自由に好きなことを<br>して下さい |
|            | 4日                               | 5日                            | 6日                               | 7日                                    | 8日                                | 9日                                             |
| 午前<br>9:30 | 太極拳<br>初心者麻雀                     | グランドゴルフ<br>(乙戸南公園)            | 健康麻雀<br>いきいき健康体操<br>(ながみね)       | 初心者麻雀<br>健康麻雀<br>グランドゴルフ<br>(通リゃんせにて) | 健康麻雀                              | グランドゴルフ<br>(通リゃんせにて)                           |
| 午後<br>1:00 | ハーモニカ<br>ノートパソコン<br>(初級)<br>健康麻雀 | 手芸<br>(小物)<br>囲碁 将棋           | 健康麻雀<br>(午後のみ)<br>ぬり絵            | 健康麻雀<br>(午後のみ)                        | ギルト講座<br>(バック)<br>囲碁 将棋           | 健康麻雀<br>カラオケ<br>1日ふれあいデー<br>自由に好きなことを<br>して下さい |
|            | 11日                              | 12日                           | 13日                              | 14日                                   | 15日                               | 16日                                            |
| 午前<br>9:30 | 太極拳<br>初心者麻雀                     | グランドゴルフ<br>(乙戸南公園)            | 健康麻雀                             | 初心者麻雀<br>健康麻雀<br>グランドゴルフ<br>(通リゃんせにて) | 健康麻雀                              | グランドゴルフ<br>(通リゃんせにて)                           |
| 午後<br>1:00 | ハーモニカ<br>ノートパソコン<br>(初級)<br>健康麻雀 | 手芸<br>(小物)<br>囲碁 将棋           | 健康麻雀<br>(午後のみ)<br>健康体操公民館<br>絵手紙 | 健康麻雀<br>(午後のみ)<br>編み物                 | ギルト講座<br>(バック)<br>囲碁 将棋           | 健康麻雀<br>カラオケ<br>1日ふれあいデー<br>自由に好きなことを<br>して下さい |
|            | 18日                              | 19日                           | 20日                              | 21日                                   | 22日                               | 23日                                            |
| 午前<br>9:30 | 初心者麻雀                            | グランドゴルフ<br>(乙戸南公園)            | 秋分の日                             | 初心者麻雀<br>健康麻雀<br>グランドゴルフ<br>(通リゃんせにて) | 健康麻雀                              | グランドゴルフ<br>(通リゃんせにて)                           |
| 午後<br>1:00 | ハーモニカ<br>ノートパソコン<br>(初級)<br>健康麻雀 | そば打ち教室<br>手芸<br>(小物)<br>囲碁 将棋 |                                  | 健康麻雀<br>(午後のみ)                        | ギルト講座<br>(バック)<br>囲碁 将棋           | 健康麻雀<br>カラオケ<br>1日ふれあいデー<br>自由に好きなことを<br>して下さい |
|            | 25日                              | 26日                           | 27日                              | 28日                                   | 29日                               | 30日                                            |
| 午前<br>9:30 | 太極拳<br>初心者麻雀                     | グランドゴルフ<br>(乙戸南公園)            | 健康麻雀                             | 初心者麻雀<br>健康麻雀<br>グランドゴルフ<br>(通リゃんせにて) | 健康麻雀                              | グランドゴルフ<br>(通リゃんせにて)                           |
| 午後<br>1:00 | ハーモニカ<br>ノートパソコン<br>(初級)<br>健康麻雀 | 手芸<br>(小物)<br>囲碁 将棋           | 健康麻雀<br>(午後のみ)<br>健康体操公民館<br>絵手紙 | 健康麻雀<br>(午後のみ)<br>編み物                 | スタッフ会議<br>ギルト講座<br>(バック)<br>囲碁 将棋 | 健康麻雀<br>カラオケ<br>1日ふれあいデー<br>自由に好きなことを<br>して下さい |

お気軽にお出かけください。

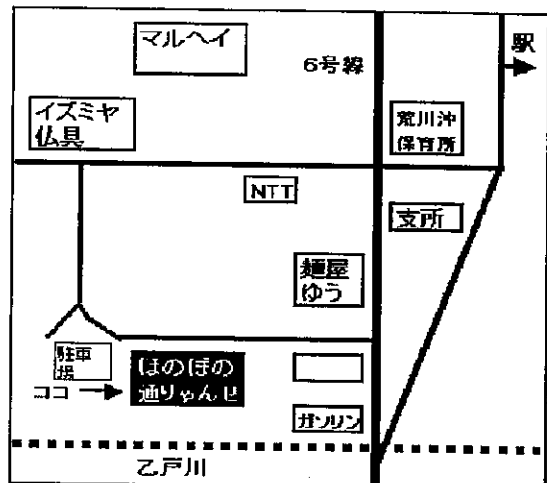
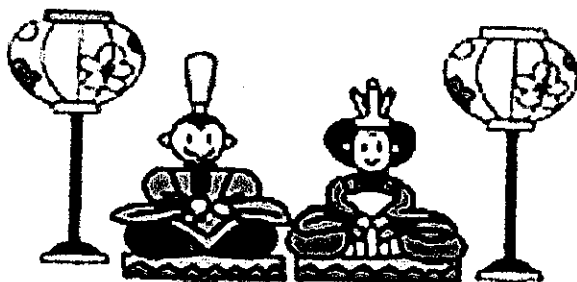
土浦在住の60歳以上の方

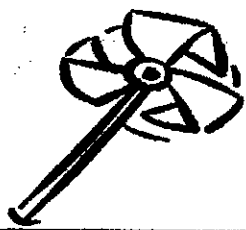
講座の時間: 午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

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

3月

天川郵便局西隣 TEL・FAX 801-6565

| 月                                                                                                                                               | 火                                                                                                    | 水                                                          | 木                                                                                                                                                                       | 金                                                                                  | 土                                                                                          |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>来館時はマスクの着用を推奨します<br/>館内での食事はご遠慮ください<br/>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。<br/>利用料は1日100円になります。<br/>健康麻雀は受付にお問い合わせください</p> |                                                                                                      |                                                            | <p>新しい講座<br/>「ノルディックウォーキング」<br/>を計画中です！</p> <p>興味のある方は、<br/>かざぐるままで<br/>ご連絡ください♡</p>  |                                                                                    | 1                                                                                          | 2 |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                                                                                                                         | <p>グラウンドゴルフ<br/>(国分グラウンド 9:30)<br/>ストレッチ(10:00)<br/>百人一首(1:30)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p> | <p>楽しく脳トレ(9:30)<br/>レディスマージャン<br/>(要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)<br/>ヨガ教室(2:00)<br/>初心者麻雀(1:00)</p> |   |
| 4                                                                                                                                               | 5                                                                                                    | 6                                                          | 7                                                                                                                                                                       | 8                                                                                  | 9                                                                                          |   |
| <p>絵手紙(10:00)<br/>自彊術(1:30)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                                                                                                 | <p>グラウンドゴルフ<br/>(国分グラウンド 9:30)<br/>ものづくり(9:30)<br/>ストレッチ(10:00)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                  | <p>レディスマージャン<br/>(要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)<br/>初心者麻雀(1:00)</p> | <p>手芸(9:30)<br/>シルバーリハビリ体操<br/>(9:30)<br/>レディスマージャン<br/>(午後 要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p> <p>月例会議</p>                                                                        | <p>グラウンドゴルフ<br/>(国分グラウンド 9:30)<br/>うたごえ(10:00)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                 | <p>レディスマージャン<br/>(要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)<br/>初心者麻雀(1:00)</p>                                 |   |
| 11                                                                                                                                              | 12                                                                                                   | 13                                                         | 14                                                                                                                                                                      | 15                                                                                 | 16                                                                                         |   |
| <p>笑いヨガ(10:00)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                                                                                                              | <p>グラウンドゴルフ<br/>(国分グラウンド 9:30)<br/>ものづくり(9:30)<br/>書道教室(9:30)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                    | <p>レディスマージャン<br/>(要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)<br/>初心者麻雀(1:00)</p> | <p>手芸(9:30)<br/>レディスマージャン<br/>(午後 要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                                                                                                              | <p>グラウンドゴルフ<br/>(国分グラウンド 9:30)<br/>ストレッチ(10:00)<br/>百人一首(1:30)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p> | <p>楽しく脳トレ(9:30)<br/>レディスマージャン<br/>(要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)<br/>ヨガ教室(2:00)<br/>初心者麻雀(1:00)</p> |   |
| 18                                                                                                                                              | 19                                                                                                   | 20                                                         | 21                                                                                                                                                                      | 22                                                                                 | 23                                                                                         |   |
| <p>絵手紙(10:00)<br/>自彊術(1:30)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                                                                                                 | <p>グラウンドゴルフ<br/>(国分グラウンド 9:30)<br/>ストレッチ(10:00)<br/>ものづくり(9:30)<br/>囲碁・将棋(1:00)<br/>抹茶を楽しむ(1:30)</p> | <p>春分の日</p>                                                | <p>手芸(9:30)<br/>シルバーリハビリ体操<br/>(9:30)<br/>レディスマージャン<br/>(午後 要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                                                                                    | <p>グラウンドゴルフ<br/>(国分グラウンド 9:30)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                                 | <p>レディスマージャン<br/>(要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)<br/>初心者麻雀(1:00)</p>                                 |   |
| 25                                                                                                                                              | 26                                                                                                   | 27                                                         | 28                                                                                                                                                                      | 29                                                                                 | 30                                                                                         |   |
| <p>フラダンス(10:30)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                                                                                                             | <p>グラウンドゴルフ<br/>(国分グラウンド 9:30)<br/>書道教室(9:30)<br/>ものづくり(9:30)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                    | <p>レディスマージャン<br/>(要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)<br/>初心者麻雀(1:00)</p> | <p>レディスマージャン<br/>(要予約)<br/>手芸(9:30)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                                                                                                                 | <p>グラウンドゴルフ<br/>(国分グラウンド 9:30)<br/>ハーモニカ(10:00)<br/>囲碁・将棋(1:00)</p>                | <p>レディスマージャン<br/>(要予約)<br/>囲碁・将棋(1:00)<br/>本のつどい(1:30)<br/>初心者麻雀(1:00)</p>                 |   |

☆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                    | 日            | 1日     | 2日                    |
| 午前 |        |                       |                      |              | カラオケ   | 麻雀                    |
|    |        |                       |                      |              | 麻雀     |                       |
| 午後 |        |                       |                      |              | カラオケ   | 習字(かな)                |
|    |        |                       |                      |              | ふれあいデー | 14:00～15:30<br>さわやか体操 |
|    | 4日     | 5日                    | 6日                   | 7日           | 8日     | 9日                    |
| 午前 | 歌の練習   | 習字                    | 歌の練習                 | ハーモニカ        | カラオケ   | スカットボール               |
|    |        | 麻雀                    |                      | 麻雀           | 麻雀     |                       |
| 午後 | 卓球     | 大正琴<br>(琴明会)          | 14:00～15:30<br>リズム体操 | 麻雀           | カラオケ   | 麻雀                    |
|    | ちぎり絵   | 将棋                    | 手芸                   | 卓球           | ふれあいデー | 卓球                    |
|    | 11日    | 12日                   | 13日                  | 14日          | 15日    | 16日                   |
| 午前 | 歌の練習   | 麻雀                    | みんなの歌                | 習字           | カラオケ   | 麻雀                    |
|    |        | 10:00～11:30<br>さわやか体操 |                      | 麻雀           | 麻雀     |                       |
| 午後 | 卓球     | 大正琴<br>(琴明会)          | カラオケ                 | 麻雀           | カラオケ   | 習字(かな)                |
|    | ふれあいデー | 将棋                    | 手芸                   | 絵手紙<br>大人の塗絵 | ふれあいデー | 14:00～15:30<br>さわやか体操 |
|    | 18日    | 19日                   | 20日                  | 21日          | 22日    | 23日                   |
| 午前 | 歌の練習   | 麻雀                    | 【春分の日】               | ハーモニカ        | カラオケ   | スカットボール               |
|    |        | スカットボール               |                      | 麻雀           | 麻雀     |                       |
| 午後 | 卓球     | 大正琴<br>(琴明会)          |                      | 麻雀           | カラオケ   | 麻雀                    |
|    | ちぎり絵   | 将棋                    |                      | 卓球           | ふれあいデー | 卓球                    |
|    | 25日    | 26日                   | 27日                  | 28日          | 29日    | 30日                   |
| 午前 | 歌の練習   | 麻雀                    | みんなの歌                | 習字           | カラオケ   | 麻雀                    |
|    |        | 10:00～11:30<br>さわやか体操 |                      | 麻雀           | 麻雀     |                       |
| 午後 | 卓球     | 大正琴<br>(琴明会)          | 14:00～15:30<br>リズム体操 | 麻雀           | カラオケ   | 卓球                    |
|    | ふれあいデー | 将棋                    | 手芸                   | 絵手紙<br>大人の塗絵 | ふれあいデー |                       |

※ 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  
**3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             |
| 午前 |                       |                 |             |                    | カラオケ<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>自由手芸  |
| 午後 |                       |                 |             |                    | カラオケ<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋 |
|    | 4                     | 5               | 6           | 7                  | 8            | 9             |
| 午前 | 書道12名(9.30より)<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>自由手芸    | 卓球<br>健康麻雀  | シルバーリハビリ体操<br>健康麻雀 | カラオケ<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋 |
| 午後 | 卓球<br>将棋・麻雀           | 健康麻雀<br>囲碁・将棋   | 卓球<br>将棋・麻雀 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋      | カラオケ<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋 |
|    | 11                    | 12              | 13          | 14                 | 15           | 16            |
| 午前 | いきいき体操<br>健康麻雀 2卓     | 健康麻雀<br>ミニカラオケ  | 卓球<br>健康麻雀  | 健康麻雀<br>囲碁・将棋      | カラオケ<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>自由手芸  |
| 午後 | 健康麻雀 5卓<br>囲碁・将棋 5名   | 健康麻雀<br>ミニカラ・将棋 | 卓球<br>将棋・麻雀 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋      | カラオケ<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋 |
|    | 18                    | 19              | 20          | 21                 | 22           | 23            |
| 午前 | 書道12名(9.30より)<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>指※自由手芸  | 休<br>館      | シルバーリハビリ体操<br>健康麻雀 | カラオケ<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋 |
| 午後 | 卓球<br>将棋・麻雀           | 健康麻雀<br>囲碁・将棋   |             | 健康麻雀<br>囲碁・将棋      | カラオケ<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋 |
|    | 25                    | 26              | 27          | 28                 | 29           | 30            |
| 午前 | わくわく体操<br>健康麻雀        | 健康麻雀<br>ミニカラオケ  | 卓球<br>健康麻雀  | 健康麻雀<br>囲碁・将棋      | カラオケ<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>自由手芸  |
| 午後 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋         | 健康麻雀<br>ミニカラ・将棋 | 卓球<br>将棋・麻雀 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋      | カラオケ<br>健康麻雀 | 健康麻雀<br>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

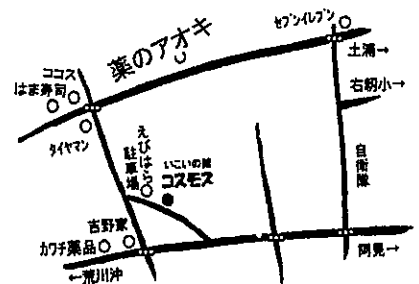
講座によっては材料費がかかります。

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・体調の確認をしてお出かけください。御理解と御協力願います。



# 3月 行事予定表

| 曜  | 月                                                    | 火                       | 水                                                                                           | 木                 | 金                   | 土             |
|----|------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------|
|    | 【3月の行事予定表】                                           |                         |                                                                                             |                   | 1                   | 2             |
| 午前 | ★春の日帰り旅行<br>日時：令和6年3月7日（木）<br>参加費：5500円 バス代・昼食代・拝観料他 |                         |                                                                                             |                   | いきいきヘルス体操           | 卓球            |
| 午後 |                                                      |                         |                                                                                             |                   | キルトすみれ              | 健康麻雀          |
|    | 4                                                    | 5                       | 6                                                                                           | 7                 | 8                   | 9             |
| 午前 | 簡単ストレッチ<br>健康麻雀                                      | ウクレレ<br>フリーデー           | フリーデー<br>健康麻雀                                                                               | 日帰り旅行             | いきいきヘルス体操<br>フリーデー  | 歌声喫茶<br>健康麻雀  |
| 午後 | 初心者大正琴教室<br>健康麻雀                                     | ポッチャ<br>健康麻雀            | パソコン教室<br>健康麻雀                                                                              |                   | マクラメ編み<br>囲碁        | フリーデー<br>健康麻雀 |
|    | 11                                                   | 12                      | 13                                                                                          | 14                | 15                  | 16            |
| 午前 | 簡単ストレッチ<br>健康麻雀                                      | ウクレレ<br>(海老原先生)<br>健康麻雀 | 健康太極拳<br>健康麻雀                                                                               | スクエアステップ<br>絵手紙   | いきいきヘルス体操<br>キルトすみれ | 卓球<br>健康麻雀    |
| 午後 | 詩吟教室<br>健康麻雀                                         | ポッチャ<br>健康麻雀教室          | フリーデー<br>健康麻雀                                                                               | グランドゴルフ<br>健康麻雀   | 大正琴教室<br>囲碁         | フリーデー<br>健康麻雀 |
|    | 18                                                   | 19                      | 20                                                                                          | 21                | 22                  | 23            |
| 午前 | 簡単ストレッチ<br>健康麻雀                                      | ウクレレ<br>フリーデー           | 春分の日<br> | ハーモニカ同好会<br>フリーデー | いきいきヘルス体操<br>フリーデー  | 卓球<br>健康麻雀    |
| 午後 | 初心者大正琴教室<br>健康麻雀                                     | ポッチャ<br>パッチワーク          |                                                                                             | グランドゴルフ<br>健康麻雀   | フリーデー<br>囲碁         | フリーデー<br>健康麻雀 |
|    | 25                                                   | 26                      | 27                                                                                          | 28                | 29                  | 30            |
| 午前 | 簡単ストレッチ<br>健康麻雀                                      | ウクレレ<br>(海老原先生)<br>健康麻雀 | 健康太極拳<br>健康麻雀                                                                               | スクエアステップ<br>フリーデー | いきいきヘルス体操<br>フリーデー  | 卓球<br>健康麻雀    |
| 午後 | 詩吟教室<br>健康麻雀                                         | ポッチャ<br>健康麻雀教室          | フリーデー<br>健康麻雀                                                                               | グランドゴルフ<br>健康麻雀   | フリーデー<br>囲碁         | フリーデー<br>健康麻雀 |

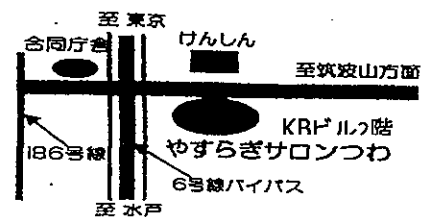
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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



◎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 3 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    |
| 午前<br>10:30~ |  |          |               |               |                             | フォークダンス | 卓球   |
| 午後<br>1:30~  |                                                                                   |          |               |               |                             | 社交ダンス   | カラオケ |
| 日付           | 4                                                                                 | 5        | 6             | 7             | 8                           | 9       |      |
| 午前<br>10:30~ | 卓球                                                                                | ヨガ       | いきいきヘルス<br>体操 | 太極拳           | フラダンス                       | 健康麻雀    |      |
| 午後<br>1:30~  | 小物作り<br>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<br>グラウンドゴルフ           | 健康麻雀    |      |
| 日付           | 11                                                                                | 12       | 13            | 14            | 15                          | 16      |      |
| 午前<br>10:30~ | 大人の塗り絵                                                                            | スクエアステップ | いきいきヘルス<br>体操 | 太極拳           | フォークダンス                     | 卓球      |      |
| 午後<br>1:30~  | マクラメ<br>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<br>ブローチ作り<br>グラウンドゴルフ | カラオケ    |      |
| 日付           | 18                                                                                | 19       | 20            | 21            | 22                          | 23      |      |
| 午前<br>10:30~ | 卓球                                                                                | ヨガ       | 休館日<br>(春分の日) | 太極拳           | フラダンス                       | 卓球      |      |
| 午後<br>1:30~  | グラウンドゴルフ                                                                          | 健康麻雀     |               | 健康麻雀          | 社交ダンス<br>ちぎり絵<br>グラウンドゴルフ   | カラオケ    |      |
| 日付           | 25                                                                                | 26       | 27            | 28            | 29                          | 30      |      |
| 午前<br>10:30~ | 大人の塗り絵                                                                            | スクエアステップ | いきいきヘルス<br>体操 | 大極拳<br>スタッフ会議 | 卓球                          | 卓球      |      |
| 午後<br>1:30~  | グラウンドゴルフ                                                                          | 健康麻雀     | カラオケ          | 健康麻雀          | グラウンドゴルフ                    | カラオケ    |      |

- ※ 利用者 : 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別途かかります)
- ※ 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有ります。
- ※ 飲み物の提供はありませんので各自、ご持参ください。