

悠遊庵 「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6年

5月

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1	2	3	4
午前			手芸 健康 10:00	健康 10:00		
午後			麻雀 健康 13:00	健康 13:30	休	休
	6	7	8	9	10	11
午前	休	竹ひし 10:00	手芸 健康 10:00	健康 10:00	将棋 健康 9:30 10:00	大正琴 健康 9:30 10:00
午後	休	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 大極拳 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30
	13	14	15	16	17	18
午前	将棋 健康 9:30 10:00	竹ひし 10:00	手芸 健康 10:00	健康 10:00	将棋 スターテン 9:30 10:00	大正琴 9:30
午後	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30
	20	21	22	23	24	25
午前	将棋 健康 9:30 10:00	竹ひし 10:00	手芸 健康 10:00	バス 旅行	将棋 健康 9:30 10:00	大正琴 健康 9:30 10:00
午後	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30	バス 旅行	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30
	27	28	29	30	31	
午前	将棋 健康 9:30 10:00	竹ひし 10:00	手芸 健康 10:00	健康 10:00	将棋 健康 9:30 10:00	
午後	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 13:30	麻雀 大極拳 13:00 13:30	麻雀 健康 13:00 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	3日	4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 グランドゴルフ (通りゃんせにて)	憲法記念日	みどりの日
午後 1:00			健康麻雀 (午後のみ) ぬり絵	健康麻雀 (午後のみ)		
	6日	7日	8日	9日	10日	11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) 編み物	キルト講座 (タペストリー) 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
	13日	14日	15日	16日	17日	18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) 折り紙	健康麻雀 (午後のみ)	キルト講座 (タペストリー) 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
	20日	21日	22日	23日	24日	25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	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	そば打ち教室 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) 編み物	キルト講座 (タペストリー) 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
	27日	28日	29日	30日	31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)	健康麻雀	
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)	健康麻雀 (午後のみ)	スタッフ会議 キルト講座 (タペストリー) 囲碁 将棋	

お気軽にお出かけください。

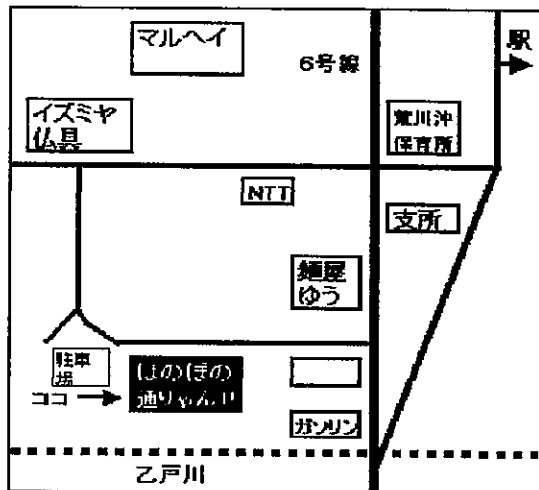
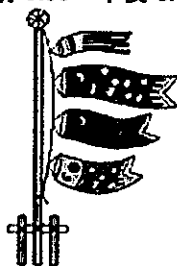
土浦在住の60歳以上の方

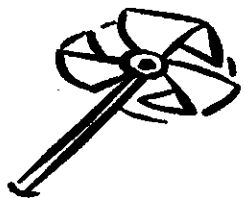
講座の時間: 午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

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





土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設
いきいきサロン「かざぐるま」予定

令和 6年

5月

天川郵便局西隣 TEL・FAX 801-6565

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
来館時はマスクの着用を推奨します 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。 利用者は60才以上の土浦市民の方で ず。 利用料は1日100円になります。		グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:30) レディスマージャン (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) レディスマージャン (午後 要予約) 囲碁・将棋(1:00) 月例会議	憲法記念日	みどりの日
6	7	8	9	10	11
振替休日	ものづくり(9:30) ストレッチ(10:00) 囲碁・将棋(1:00) フリーカラオケ (1:00)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:30) レディスマージャン (要予約) 囲碁・将棋(1:00)	手芸(9:30) レディスマージャン (午後 要予約) 囲碁・将棋(1:00)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:30) うたごえ(10:00) 囲碁・将棋(1:00) フリーカラオケ (1:00)	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) 初心者麻雀(1:00)
13	14	15	16	17	18
笑いヨガ(10:00) 囲碁・将棋(1:00) フリーカラオケ (1:00)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:30) ものづくり(9:30) 書道教室(9:30) 囲碁・将棋(1:00)	レディスマージャン (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 (国分グラウンド 9:30) ストレッチ(10:00) 百人一首(1:30) 囲碁・将棋(1:00)	リーダー会 10:00 レディスマージャン (要予約) 囲碁・将棋(1:00) ヨガ教室(2:00) 初心者麻雀(1:00)
20	21	22	23	24	25
絵手紙(10:00) 自彊術(1:30) 囲碁・将棋(1:00) フリーカラオケ (1:00)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:30) 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)	レディスマージャン (要予約) 囲碁・将棋(1:00)	手芸(9:30) レディスマージャン (午後 要予約) 囲碁・将棋(1:00)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:30) 囲碁・将棋(1:00) フリーカラオケ (9:30)(1:30)	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) 初心者麻雀(1:00) 本のつどい (1:30)
27	28	29	30	31	
フラダンス(10:30) 囲碁・将棋(1:00) フリーカラオケ (1:00)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:30) 書道教室(9:30) 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) 囲碁・将棋(1:00)	手芸(9:30) レディスマージャン (要予約) 囲碁・将棋(1:00)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:30) ハーモニカ(10:00) 囲碁・将棋(1:00) 百人一首(1:30)	

☆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	1日	2日	3日	4日
午前			歌の練習	ハーモニカ	憲法記念日	みどりの日
午後			14:00～15:30 リズム体操	麻雀		
			手芸	卓球		
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前	振替休日	習字	みんなの歌	習字	カラオケ	スカットボール
		麻雀		麻雀	麻雀	
午後		大正琴 (琴明会)	カラオケ	麻雀	カラオケ	麻雀
		将棋	手芸	絵手紙 大人の塗絵	ふれあいデー	卓球
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前	歌の練習	麻雀	歌の練習	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	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)
	ふれあいデー	将棋	手芸	卓球	ふれあいデー	14:00～15:30 さわやか体操
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前	歌の練習	麻雀	みんなの歌	習字	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 (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
	27日	28日	29日	30日	31日	日
午前	歌の練習	麻雀	歌の練習	ハーモニカ	カラオケ	
		10:00～11:30 さわやか体操		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	
	ふれあいデー	将棋	手芸	卓球	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
 5月

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

曜日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			卓球 健康麻雀	シルバーリハビリ体操 健康麻雀	休	休
午後			卓球 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋	館	館
	6	7	8	9	10	11
午前	休	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	館	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 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	13	14	15	16	17	18
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	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	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	カラオケ 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	20	21	22	23	24	25
午前	ワクワク体操 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	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 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	27	28	29	30	31	
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	カラオケ 健康麻雀	
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	カラオケ 将棋・麻雀	

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

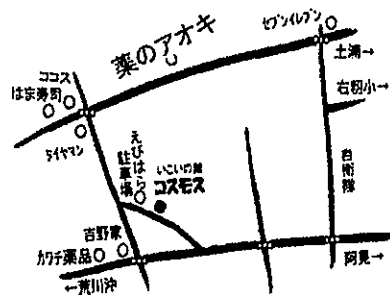
講座によっては材料費がかかります。

体操はそれぞれ 10:00より始めます。

※月曜日の書道は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。



5月 行事予定表

曜	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前	【5月の行事予定表】 スプリングコンサート		フリーデー 健康麻雀	フリーデー 絵手紙	憲法記念日	みどりの日
午後	日時: 5/16 (木) 13:00~ バンド: ブルーフェニックス		パソコン教室 健康麻雀	グランドゴルフ 健康麻雀		
	6	7	8	9	10	11
午前	振替休日	ウクレレ フリーデー	健康太極拳 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 健康麻雀教室	歌声喫茶 健康麻雀
午後		ボッチャ パッチワーク	フリーデー 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
	13	14	15	16	17	18
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	フリーデー 健康麻雀	スプリング コンサート	いきいきヘルス体操 キルトすみれ	卓球 健康麻雀
午後	詩吟教室 健康麻雀	ボッチャ 健康麻雀	パソコン教室 健康麻雀		大正琴教室 囲碁	フリーデー 健康麻雀
	20	21	22	23	24	25
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀	ウクレレ フリーデー	健康太極拳 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 健康麻雀教室	卓球 健康麻雀
午後	初心者大正琴 健康麻雀	ボッチャ パッチワーク	フリーデー 健康麻雀	グランドゴルフ 健康麻雀	フリーデー 囲碁	フリーデー 健康麻雀
	27	28	29	30	31	
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	フリーデー 健康麻雀	フリーデー フリーデー	いきいきヘルス体操 フリーデー	
午後	詩吟教室 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀	フリーデー 囲碁	

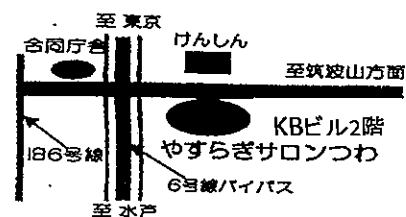
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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

★対象者 土浦市に居住する60歳以上の方

※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・にいはり

令和 6 年 5 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
午前 10:30~		<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">マスクの着用</div>	いきいきヘルス 体操	太極拳	休館日	休館日
午後 1:30~			カラオケ	健康麻雀	憲法記念日	みどりの日
日付	6	7	8	9	10	11
午前 10:30~	休館日	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~	振替休日	健康麻雀	カラオケ	健康麻雀	グラウンドゴルフ	カラオケ
日付	13	14	15	16	17	18
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	フォークダンス	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	ブローチ作り テレビ体操 グラウンドゴルフ	カラオケ
日付	20	23	24	25	26	27
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~	マクラメ グラウンドゴルフ	健康麻雀	カラオケ	健康麻雀	ちぎり絵 グラウンドゴルフ	カラオケ
日付	27	28	29	30	31	
午前 10:30~	大人の塗り絵	スクエアステップ	卓球	太極拳	卓球 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	グラウンドゴルフ	

- ※ 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。