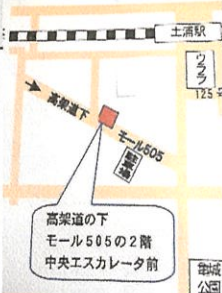


いきいき館たいこ橋7月予定表

曜	月	火	水	木	金	土
日	1日	2日	3日	4日	5日	
午前 9:00		健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀 手芸	初級麻雀 9:00	健康麻雀
午後 13:00		グランドゴルフ 亀城公園 フラダンス 13:30	太極拳 13:30	民謡踊り 自由カラオケ	健康歌謡 自由カラオケ	健康麻雀
日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前 9:00	健康麻雀 シルリハ体操 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 歌声広場 13:30	初級麻雀 13:00	吹き矢 イベントホール 折紙13:30	健康歌謡 自由カラオケ	フリータイム
日	14日	15日	16日	17日	18日	19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	初級麻雀 9:00	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 フラダンス 13:30	太極拳 13:30	民謡踊り	健康歌謡 自由カラオケ	書道教室 13:00
日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前 9:00	休館日 海の日	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		グランドゴルフ 歌声広場 13:30	初級麻雀 13:00	吹き矢 イベントホール 民謡踊り	健康歌謡 自由カラオケ	カラオケ教室 13:00
日	28日	29日	30日	31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。	
午前 9:00	健康麻雀 シルリハ体操 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 フラダンス	初級麻雀 13:00	自由カラオケ		

回覧 悠遊庵

さんぽみち予定表

土浦市生きがい対応型デイサービス補助施設

土浦市真鍋3-8-17

TEL・FAX 029-821-9713

令和7年

7月

曜日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		竹ふみ (さんぽみち) 10:00~	手芸 10:00~ 健康教室	健康教室	将棋 9:30~ 健康教室	大正琴 9:30~ 健康教室
午後		健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 13:30~ 麻雀 13:00~
	7	8	9	10	11	12
午前	将棋 9:30~ 健康教室 10:00~	竹ふみ(湖) 10:00~ 抒情歌 10:00~	手芸 10:00~ 健康教室 10:00~	健康教室 10:00~	将棋 9:30~ 健康教室 10:00~	大正琴 9:30~ 健康教室. 絵手紙 10:00~
午後	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
	14	15	16	17	18	19
午前	将棋 9:30~ 健康教室 10:00~	竹ふみ(湖) 10:00~	手芸 10:00~ 健康教室 10:00~	バス 旅行	将棋 9:30~ スウェーデン刺繍 10:00~	大正琴 9:30~ 健康教室 10:00~
午後	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~		健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
	21	22	23	24	25	26
午前	(休日)	竹ふみ(湖) 10:00~ 抒情歌 10:00~	手芸 10:00~ 健康教室 10:00~	健康教室 10:00~	将棋 9:30~ 健康教室 10:00~	大正琴 9:30~ 健康教室. 絵手紙 10:00~
午後	海の 日	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
	28	29	30	31		
午前	将棋 9:30~ 健康教室 10:00~	竹ふみ (さんぽみち) 10:00~	手芸 10:00~ 健康教室 10:00~	健康教室 10:00~		
午後	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~		

- ・ 利用対象者 土浦市在住の60歳以上の方で利用登録された方(登録無料)
- ・ 利用日時 月曜~土曜日(日・祭日休館) 午前9時~午後5時まで閉館
- ・ 利用料 1日:100円 (講座によっては材料代が別途かかる場合があります。)
- ・ 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事もあります。 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	5日
午前 9:30		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		手芸 (小物) 囲碁 将棋	健康麻雀 (午後のみ) 大人のぬり絵	健康麻雀 (午後のみ)	キルト講座 (あじさい) 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
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前 9:30	太極拳(西区公民館) 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	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 (あじさい) 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
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前 9:30	太極拳(西区公民館) 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)	歩く会 (浅草駒形)	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)	健康麻雀 キルト講座 (あじさい) 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
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前 9:30	海の日	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	スタッフ会議 キルト講座 (あじさい) 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
	28日	29日	30日	31日		
午前 9:30	太極拳(西区公民館) 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		
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		

お気軽にお出かけください。

土浦在住の60歳以上の方

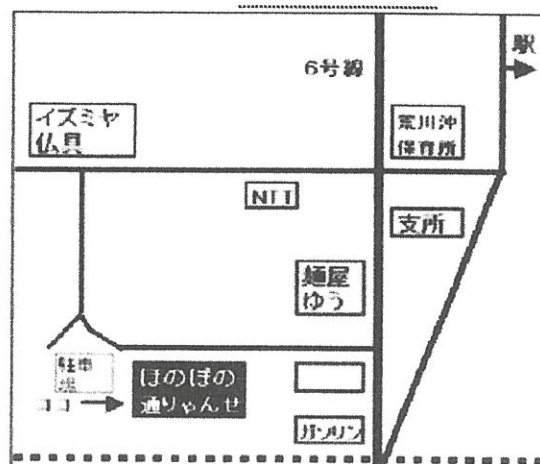
講座の時間: 午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

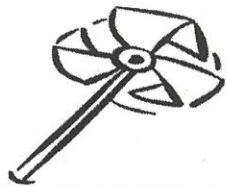
利用料: 100円 講座によって材料代が必要となります

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

「通りゃんせ」ホームページ

<http://www.geocities.jp/toryansetsutiura/>



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」予定表

令和7年

7月

天川郵便局西隣

TEL・FAX 801-6565

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:00) ものづくり(9:30) 囲碁・将棋 ペン習字(2:00) 健康麻雀(要予約)	おしゃべりぬり絵 (10:00) 健康麻雀(要予約) 囲碁・将棋 初心者麻雀 (1:00要予約)	シルバーリハビリ体操 (9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 月例会議	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:00) ストレッチ(10:00) 百人一首(1:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)	楽しく脳トレ(9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) ヨガ教室(2:00) 初心者麻雀 (1:00要予約)
7	8	9	10	11	12
自彊術(9:30) 絵手紙(10:00) 囲碁・将棋 フリーカラオケ(1:00) 健康麻雀(要予約)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:00) ものづくり(9:30) ストレッチ(10:00) 書道教室(9:30) 囲碁・将棋(1:00) フリーカラオケ(午後) 健康麻雀(午後要予約)	おしゃべりぬり絵 (10:00) 健康麻雀(要予約) 囲碁・将棋	フリーカラオケ (9:30~12:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:00) うたごえ(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 初心者麻雀 (1:00要予約)	フリーカラオケ (9:30~12:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 初心者麻雀 (1:00要予約)
14	15	16	17	18	19
笑いヨガ(10:00) 囲碁・将棋 フリーカラオケ(1:00) 健康麻雀(要予約)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:00) ものづくり(9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 抹茶を楽しむ (1:30)	おしゃべりぬり絵 (10:00) 健康麻雀(要予約) 囲碁・将棋 初心者麻雀 (1:00要予約)	シルバーリハビリ体操 (9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:00) ストレッチ(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)	楽しく脳トレ(9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 初心者麻雀 (1:00要予約) ヨガ教室(2:00)
21	22	23	24	25	26
海の日	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:00) ものづくり(9:30) ストレッチ(10:00) 書道教室(9:30) 囲碁・将棋(1:00) フリーカラオケ(午後) 健康麻雀(午後要予約)	おしゃべりぬり絵 (10:00) 健康麻雀(要予約) 囲碁・将棋	フリーカラオケ (9:30~12:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:00) ハーモニカ(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 初心者麻雀 (1:00要予約)	フリーカラオケ (9:30~12:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 初心者麻雀 (1:00要予約) 本のつどい(1:30)
28	29	30	31	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 です。 利用料は1日100円になります。	
絵手紙(10:00) フラダンス(10:00) 囲碁・将棋 フリーカラオケ(1:00) 健康麻雀(要予約)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:00) ものづくり(9:30) フリーカラオケ 囲碁・将棋(1:00) 健康麻雀(要予約)	おしゃべりぬり絵 (10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)	フリーカラオケ (9:30~12:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)		

☆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。

令和7年

7 月

土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設

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	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日
午前		習字	歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀
		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)
		13:30～14:30 太極拳	手芸	卓球	ふれあいデー	14:00～15:30 さわやか体操
	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
午前	歌の練習	麻雀	カラオケ	習字	カラオケ	スカットボール
		10:00～11:30 さわやか体操		麻雀	麻雀	
午後	卓球	大正琴 (琴明会)	カラオケ	麻雀	カラオケ	麻雀
	ふれあいデー	13:30～14:30 太極拳	手芸	絵手紙 大人の塗絵	ふれあいデー	卓球
	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日
午前	歌の練習	麻雀	歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀
		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	カラオケ	習字(かな)
	クラフト	13:30～14:30 太極拳	手芸	卓球	ふれあいデー	14:00～15:30 さわやか体操
	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日
午前	海の日	麻雀	カラオケ	習字	カラオケ	スカットボール
		10:00～11:30 さわやか体操		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	麻雀
		13:30～14:30 太極拳	手芸	絵手紙 大人の塗絵	ふれあいデー	卓球
	28 日	29 日	30 日	31 日	日	日
午前	歌の練習	麻雀	歌の練習	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	13:30～14:30 太極拳	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7年
7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
午前		健康麻雀 自由手芸	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 囲碁・将棋
午後		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
	7	8	9	10	11	12
午前	いきいき体操 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	健康麻雀 自由手芸
午後	健康麻雀 囲碁・将棋	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
	14	15	16	17	18	19
午前	書道12名(9.30より) 健康麻雀	健康麻雀 指※自由手芸	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 囲碁・将棋
午後	卓 球 将棋・麻雀	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
	21	22	23	24	25	26
午前	休	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	健康麻雀 自由手芸
午後	館	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
	28	29	30	31		
午前	書道12名(9.30より) 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		
午後	卓 球 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・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。

※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。



令和7年

7月 行事予定表

土浦市生きがい対応型サービス施設

やすらぎサロン つわ

土浦市並木1-2-21 かねやすビル2階

電話: 029-824-4572

曜	月	火	水	木	金	土
	【いきいき出前講座】					
午前	みんなで元気にフレイル予防！ 日時：7/3（木）10：00～11：30					
午後						
		1	2	3	4	5
午前		ウクレレ 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀	出前講座 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		ボッチャ パッチワーク	フリーデー 健康麻雀	ボッチャ 健康麻雀	フリーデー 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	7	8	9	10	11	12
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀	パソコン教室 健康麻雀	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	歌声喫茶 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	ボッチャ 健康麻雀	マクラメ編み 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	14	15	16	17	18	19
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	ハーモニカ 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	詩吟教室 健康麻雀	ボッチャ パッチワーク	フリーデー 健康麻雀	ボッチャ 健康麻雀	フリーデー 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	21	22	23	24	25	26
午前		パソコン教室 健康麻雀	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	卓球 健康麻雀
午後		ボッチャ 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀	ボッチャ 健康麻雀	フリーデー 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	28	29	30	31		
午前	簡単ストレッチ 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 フリーデー		
午後	詩吟教室 健康麻雀	ボッチャ 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀	ボッチャ 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

★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 7 年 7 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
午前 10:30~		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 1:30~		健康麻雀	カラオケ	健康麻雀	テレビ体操 グラウンドゴルフ	カラオケ
日付	7	8	9	10	11	12
午前 10:30~	卓 球	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 1:30~	小物作り グラウンドゴルフ	健康麻雀	カラオケ	健康麻雀	グラウンドゴルフ	カラオケ
日付	14	15	16	17	18	19
午前 10:30~	大人の塗り絵	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 1:30~	マクラメ グラウンドゴルフ	健康麻雀	カラオケ	健康麻雀	テレビ体操 ブローチ作り グラウンドゴルフ	カラオケ
日付	21	22	23	24	25	26
午前 10:30~	休 館 日	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 1:30~	(海の記念日)	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	28	29	30	31	手洗の励行 マスクの着用	
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あります。 ※ 8月は、グラウンドゴルフお休みします。