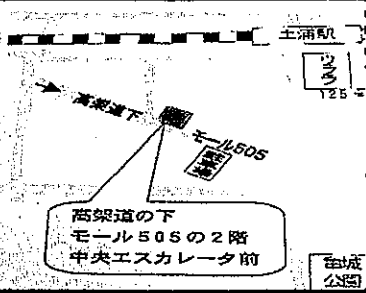


いきいき館たいこ橋8月予定表

曜	月	火	水	木	金	土
日	 土浦市在住の60歳以上の方、利用可 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)				1日	2日
午前 9:00					自由カラオケ	健康麻雀
午後 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 9:00	健康麻雀 シルリハ体操 イベントホール	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	ハーモニカ 13:30	フラダンス 13:30	太極拳 13:30	折紙 自由カラオケ	健康歌謡 自由カラオケ	フォークダンス
日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前 9:00	休館日 山の日	休館日 お盆休み	休館日 お盆休み	休館日 お盆休み	初級麻雀 9:00	健康麻雀
午後 13:00					健康歌謡 自由カラオケ	書道教室 13:00
日	18日	19日	20日	21日	22日	23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	初級麻雀 9:00	健康麻雀
午後 13:00	ハーモニカ 13:30	フラダンス 1:30	太極拳 13:30	民謡踊り 吹き矢 イベントホール	健康歌謡	カラオケ教室
日	25日	26日	27日	28日	29日	30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 手芸	自由カラオケ	健康麻雀
午後 13:00	フォークダンス 13:30	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

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

8月

曜日	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					将棋 9:30~ 健康教室	大正琴 9:30~ 健康教室
午後					10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
	4	5	6	7	8	9
午前	将棋 9:30~ 健康教室 10:00~ 健康教室	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~	将棋 9:30~ 健康教室 10:00~ 健康教室	大正琴 9:30~ 健康教室. 絵手紙 10:00~
午後	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~	太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~	13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
	11	12	13	14	15	16
午前	山 の 日	竹ふみ(湖) 10:00~ 抒情歌 10:00~ 健康教室	お 盆 休 み			
午後		13:30~ 麻雀 13:00~				
	18	19	20	21	22	23
午前	将棋 9:30~ 健康教室 10:00~ 健康教室	竹ふみ(湖) 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~ 健康教室	大正琴 9:30~ 健康教室. 絵手紙 10:00~
午後	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~	太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~	13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
	25	26	27	28	29	30
午前	将棋 9:30~ 健康教室 10:00~ 健康教室	竹ふみ(湖) 10:00~ 抒情歌 10:00~ 健康教室	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~ 健康教室	大正琴 9:30~ 健康教室 10:00~
午後	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~	太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~	13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 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時まで開館
- ・ 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
午前 9:30					健康麻雀	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00					キルト講座 (クレスチヨン) 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
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前 9:30	太極拳(西区公民館) 初心者麻雀 ハーモニカ	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	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)	キルト講座 (クレスチヨン) 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
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前 9:30	山の日	お盆休み	お盆休み	お盆休み	健康麻雀	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00					キルト講座 (クレスチヨン) 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
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前 9:30	太極拳(西区公民館) 初心者麻雀 ハーモニカ	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	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 (クレスチヨン) 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
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前 9:30	太極拳(西区公民館) 初心者麻雀 ハーモニカ	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 スタッフ金贈	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
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)	キルト講座 (クレスチヨン) 囲碁 将棋	納涼祭 (通りゃんせにて) (午後3時)

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

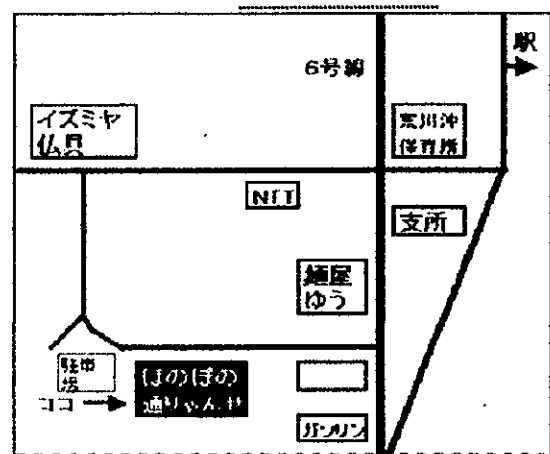
利用料:100円 講座によって材料代が必要となります

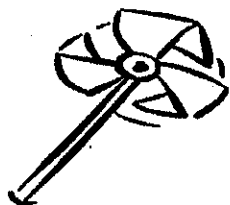
講座のほか、空いている部屋を自由に使えます。

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

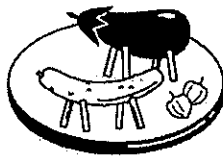
令和7年

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
来館者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、 利用料は1日100円になります				1	2
				ストレッチ(10:00) 百人一首(1:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 初心者麻雀 (1:00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)
4	5	6	7	8	9
自彊術(9:30) 絵手紙(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) フリーカラオケ(1:00)	ものづくり(9:30) ストレッチ(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) ペン習字(2:00)	おしゃべりぬり絵 (10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 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) 手芸(10:00) 月例会議	うたごえ(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)
11	12	13	14	15	16
山の日	ものづくり(9:30) 書道教室(9:30) 囲碁・将棋(1:00) フリーカラオケ(1:00) 健康麻雀 (午後要予約)	休 館 			
18	19	20	21	22	23
自彊術(9:30) 絵手紙(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) フリーカラオケ(1:00)	ものづくり(9:30) ストレッチ(10:00) 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) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 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) 手芸(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) 本のつどい(1:30)
25	26	27	28	29	30
フラダンス(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) フリーカラオケ(1:00)	ものづくり(9:30) 書道教室(9:30) 囲碁・将棋(1:00) フリーカラオケ(1:00) 健康麻雀 (午後要予約)	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) 手芸(10:00)	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) ヨガ教室(2:00)

☆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。

令和7年

8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	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 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	麻雀	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	
	ふれあいデー	13:30～14:30 太極拳	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	山の日 					麻雀
午後						習字(かな)
						14:00～15:30 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	歌の練習	麻雀	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	卓球
	クラフト	13:30～14:30 太極拳	手芸	卓球	ふれあいデー	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前	歌の練習	麻雀	カラオケ	習字	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)	カラオケ	麻雀	カラオケ	卓球
	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	

※ 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。

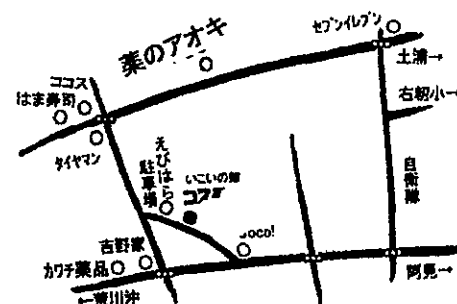
令和7年

8月

住所：〒300-0837 土浦市 右柳 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 健康麻雀	健康麻雀 自由手芸
午後					カラオケ 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	4	5	6	7	8	9
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	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
	11	12	13	14	15	16
午前	休	健康麻雀 ミニ カラオケ	休	休	休	休
午後	館	健康麻雀 ミニ カラ・将棋	館	館	館	館
	18	19	20	21	22	23
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 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
	25	26	27	28	29	30
午前	わくわく体操 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

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

8 月 行事予定表

土浦市生きがい対応型デイサービス施設

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
					1	2
午前	 熱中症 予防				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 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	4	5	6	7	8	9
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	フリーデー 絵手紙	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 フリーデー	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
	11	12	13	14	15	16
午前	山の日	パソコン教室 健康麻雀	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み
午後		ボッチャ 健康麻雀				
	18	19	20	21	22	23
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 健康麻雀	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	ボッチャ 健康麻雀	フリーデー 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	25	26	27	28	29	30
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀	パソコン教室 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	卓球 健康麻雀
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	フリーデー 健康麻雀	フリーデー 囲碁	輪投げ 健康麻雀

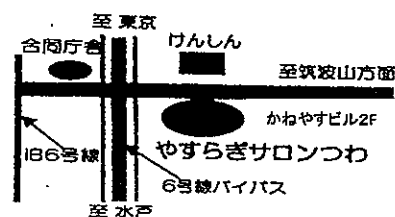
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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



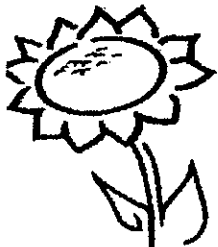
土浦市生きがい対応型デイサービス補助施設

わくわくサロン・にいほり

令和 7 年 8 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	 手洗の励行 マスクの着用				1	2
午前 10:30~					卓 球	卓 球
午後 1:30~					テレビ体操 スカットボール	カ ラ オ ケ
日付	4	5	6	7	8	9
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~	スカットボール 小物作り	健 康 麻 雀	カ ラ オ ケ	健 康 麻 雀	スカットボール	カ ラ オ ケ
日付	11	12	13	14	15	16
午前 10:30~	休 館 日	スクエアステップ	休 館 日	休 館 日	休 館 日	卓 球
午後 1:30~	(山の日)	健 康 麻 雀	(お盆休み)	(お盆休み)	(お盆休み)	カ ラ オ ケ
日付	18	19	20	21	22	23
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 スカットボール	健 康 麻 雀	カ ラ オ ケ	健 康 麻 雀	ちぎり絵 スカットボール	カ ラ オ ケ
日付	25	26	27	28	29	30
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 スタッフ会議
午後 1:30~	スカットボール	健 康 麻 雀	カ ラ オ ケ	健 康 麻 雀	スカットボール	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。