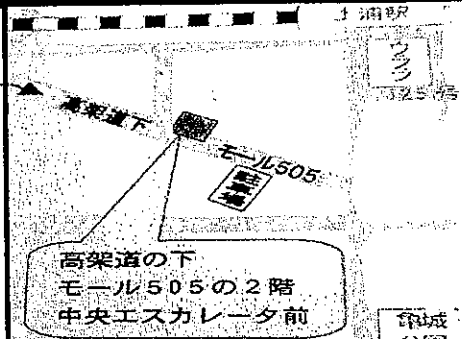


# 土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設 いきいき館たいこ橋11月予定表

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

| 曜           | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火                                           | 水             | 木                         | 金              | 土                       |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|---------------------------|----------------|-------------------------|
| 日           | <p>土浦市在住の60歳以上の方利用可<br/>1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。</p>   |                                             |               |                           |                | 1日                      |
| 午前<br>9:00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |               |                           |                | 健康麻雀                    |
| 午後<br>13:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |               |                           |                | フリータイム                  |
| 日           | 3日                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4日                                          | 5日            | 6日                        | 7日             | 8日                      |
| 午前<br>9:00  | 休館日<br>文化の日                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 健康麻雀                                        | 健康麻雀          | 健康麻雀<br>手芸                | 初級麻雀<br>9:00   | 健康麻雀                    |
| 午後<br>13:00 |                                                                                                                                                                                                            | グランドゴルフ<br>亀城公園<br>フラダンス<br>13:30           | 太極拳<br>13:30  | 民謡踊り<br>自由カラオケ            | 健康歌謡<br>自由カラオケ | シルリハ体操<br>13:00<br>たいこ橋 |
| 日           | 10日                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11日                                         | 12日           | 13日                       | 14日            | 15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                                        | 健康麻雀          | 健康麻雀                      | 自由カラオケ         | 健康麻雀                    |
| 午後<br>13:00 | フォークダンス<br>13:30                                                                                                                                                                                                                                                                             | 505グランド<br>ゴルフ大会<br>川口運動公園<br>歌声広場<br>13:30 | 初級麻雀<br>13:00 | 吹き矢<br>イベントホール<br>折紙13:30 | 健康歌謡<br>自由カラオケ | 書道教室<br>13:00           |
| 日           | 17日                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18日                                         | 19日           | 20日                       | 21日            | 22日                     |
| 午前<br>9:00  | バス旅<br>那須<br>もみじ谷大吊橋                                                                                                                                                                                                                                                                         | 健康麻雀                                        | 健康麻雀          | 健康麻雀<br>手芸                | 初級麻雀<br>9:00   | 健康麻雀                    |
| 午後<br>13:00 |                                                                                                                                                                                                           | グランドゴルフ<br>亀城公園<br>フラダンス<br>13:30           | 太極拳<br>13:30  | 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           | 24日                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 25日                                         | 26日           | 27日                       | 28日            | 29日                     |
| 午前<br>9:00  | 休館日<br>振替休日                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 健康麻雀                                        | 健康麻雀          | 健康麻雀                      | 自由カラオケ         | 健康麻雀                    |
| 午後<br>13:00 |                                                                                                                                                                                                           | グランドゴルフ<br>亀城公園<br>歌声広場<br>13:30            | 初級麻雀<br>13:00 | 吹き矢<br>イベントホール<br>民謡踊り    | 健康歌謡<br>自由カラオケ | 自由カラオケ                  |

## 悠遊庵

## さんぽみち予定表

TEL・FAX 029-821-9713

| 曜日 | 月                                                | 火                                                | 水                                                | 木                                       | 金                                                | 土                                                |
|----|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    |                                                  |                                                  |                                                  |                                         |                                                  | 1                                                |
| 午前 |                                                  |                                                  |                                                  |                                         |                                                  | 大正琴<br>9:30～<br>健康教室                             |
| 午後 |                                                  |                                                  |                                                  |                                         |                                                  | 10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～         |
|    | 3                                                | 4                                                | 5                                                | 6                                       | 7                                                | 8                                                |
| 午前 | 文化の日                                             | 竹ふみ<br>(さんぽみち)<br>10:00～                         | 手芸<br>10:00～<br>健康教室                             | 健康教室<br>10:00～                          | 将棋<br>9:30～<br>健康教室                              | 大正琴<br>9:30～<br>健康教室、絵手紙                         |
| 午後 |                                                  | 健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～                   | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 太極拳<br>10:00～<br>13:00～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ |
|    | 10                                               | 11                                               | 12                                               | 13                                      | 14                                               | 15                                               |
| 午前 | 将棋<br>9:30～<br>健康教室                              | 竹ふみ(湖)<br>10:00～<br>抒情歌                          | 手芸<br>10:00～<br>健康教室                             | 健康教室<br>10:00～                          | 将棋<br>9:30～<br>健康教室                              | 大正琴<br>9:30～<br>健康教室                             |
| 午後 | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 太極拳<br>10:00～<br>13:00～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ |
|    | 17                                               | 18                                               | 19                                               | 20                                      | 21                                               | 22                                               |
| 午前 | 将棋<br>9:30～<br>健康教室                              | 竹ふみ(湖)<br>10:00～                                 | 手芸<br>10:00～<br>健康教室                             | 健康教室<br>10:00～                          | 将棋<br>9:30～<br>スウェーデン刺繍                          | 大正琴<br>9:30～<br>健康教室、絵手紙                         |
| 午後 | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 太極拳<br>10:00～<br>13:00～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ |
|    | 24                                               | 25                                               | 26                                               | 27                                      | 28                                               | 29                                               |
| 午前 | 振替休日                                             | 竹ふみ(湖)<br>10:00～<br>抒情歌                          | 手芸<br>10:00～<br>健康教室                             | 健康教室<br>10:00～                          | 将棋<br>9:30～<br>健康教室                              | 大正琴<br>9:30～<br>健康教室                             |
| 午後 |                                                  | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 太極拳<br>10:00～<br>13:00～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>13:00～ | 健康教室<br>10:00～<br>健康教室<br>13:30～<br>麻雀<br>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

ほのほのハウス

2025年

# 通りゃんせ ご案内

11月

土浦市荒川沖225-4

TEL/FAX 029-842-4567

|            | 月曜日                          | 火曜日                          | 水曜日                              | 木曜日                                   | 金曜日                                 | 土曜日                                            |
|------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| 講座         |                              |                              |                                  |                                       |                                     | 1日                                             |
| 午前<br>9:30 |                              |                              |                                  |                                       |                                     | グランドゴルフ<br>(通りゃんせにて)                           |
| 午後<br>1:00 |                              |                              |                                  |                                       |                                     | 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 |
|            | 3日                           | 4日                           | 5日                               | 6日                                    | 7日                                  | 8日                                             |
| 午前<br>9:30 | 文化の日                         | 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>(通りゃんせにて) | 健康麻雀                                | グランドゴルフ<br>(通りゃんせにて)                           |
| 午後<br>1:00 |                              | 手芸<br>(小物)<br>囲碁 将棋          | 健康麻雀<br>(午後のみ)<br>大人のぬり絵         | 健康麻雀<br>(午後のみ)                        | キルト講座<br>(巾着バッグ)<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 |
|            | 10日                          | 11日                          | 12日                              | 13日                                   | 14日                                 | 15日                                            |
| 午前<br>9:30 | 太極拳(西区公民館)<br>初心者麻雀<br>ハーモニカ | 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>(通りゃんせにて) | 健康麻雀                                | グランドゴルフ<br>(通りゃんせにて)                           |
| 午後<br>1:00 | 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                 | キルト講座<br>(巾着バッグ)<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 |
|            | 17日                          | 18日                          | 19日                              | 20日                                   | 21日                                 | 22日                                            |
| 午前<br>9:30 | 太極拳(西区公民館)<br>初心者麻雀<br>ハーモニカ | グランドゴルフ<br>(乙戸南公園)<br>そば打ち教室 | 健康麻雀<br>いきいき健康体操<br>(ながみね)       | バス旅行<br>(笠間菊まつり)                      | 健康麻雀                                | グランドゴルフ<br>(通りゃんせにて)                           |
| 午後<br>1:00 | 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>折り紙            |                                       | キルト講座<br>(巾着バッグ)<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 |
|            | 24日                          | 25日                          | 26日                              | 27日                                   | 28日                                 | 29日                                            |
| 午前<br>9:30 | 振替休日                         | 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>(通りゃんせにて) | 健康麻雀                                | グランドゴルフ<br>(通りゃんせにて)                           |
| 午後<br>1:00 |                              | 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>キルト講座<br>(巾着バッグ)<br>囲碁 将棋 | 健康麻雀<br>(通りゃんせにて)<br>(午後3時)                    |

お気軽にお出かけください。

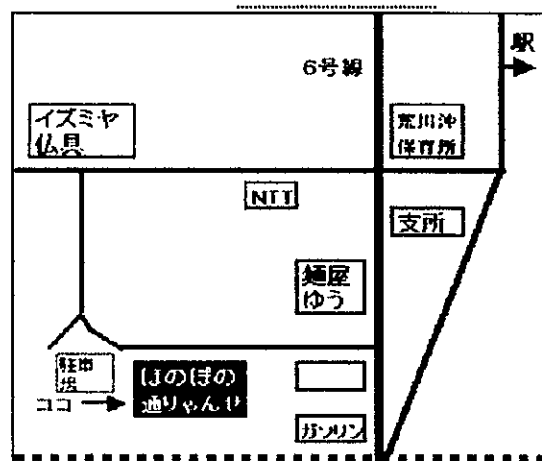
土浦在住の60歳以上の方

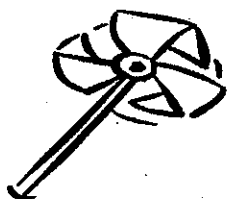
講座の時間: 午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

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





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

回 覧

11月

天川郵便局西隣

TEL・FAX 801-6565

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 火                                                                                                                          | 水                                                               | 木                                                                   | 金                                                                                      | 土                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <p>利用者は60才以上の土浦市民の方で、利用料は1日100円です<br/>来館時はマスク着用を推奨します<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><b>超! 初心者麻雀</b><br/>土曜午後1時 ~ メンバー3名募集中!<br/>パイを触ったことがない方もぜひ♡<br/>先着順です<br/>かざぐるままでお電話ください</p>  |                                                                                                                            |                                                                 |                                                                     |                                                                                        | 1                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                            |                                                                 |                                                                     |                                                                                        | 全国花火競技大会のため休館                                                            |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4                                                                                                                          | 5                                                               | 6                                                                   | 7                                                                                      | 8                                                                        |
| 文化の日                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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>囲碁・将棋<br>ペン習字(2:00)<br>健康麻雀(要予約)                                               | おしゃべりぬり絵<br>(10:00)<br>健康麻雀(要予約)<br>囲碁・将棋<br>初心者麻雀<br>(1:00要予約) | シルバーリハビリ体操<br>(9:30)<br>手芸(10:00)<br>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)<br><br>月例会議 | 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<br>健康麻雀(要予約)         | 楽しく脳トレ(9:30)<br>超初心者麻雀<br>(9:30要予約)<br>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)                |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11                                                                                                                         | 12                                                              | 13                                                                  | 14                                                                                     | 15                                                                       |
| 笑いヨガ(10:00)<br>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)                                                                                                                                                                                                                                                              | 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>ストレッチ(10:00)<br>囲碁・将棋(1:00)<br>健康麻雀(午後要予約)<br>フリーカラオケ<br>(1:00)  | おしゃべりぬり絵<br>(10:00)<br>健康麻雀(要予約)<br>囲碁・将棋                       | フリーカラオケ<br>(9:30~12:00)<br>手芸(10:00)<br>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)          | 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<br>健康麻雀(要予約)<br>初心者麻雀<br>(1:00要予約)  | 超初心者麻雀<br>(9:30要予約)<br>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)<br>ヨガ教室(2:00)                  |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18                                                                                                                         | 19                                                              | 20                                                                  | 21                                                                                     | 22                                                                       |
| 絵手紙(10:00)<br>フラダンス(10:00)<br>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)<br>白彊術(1:30)                                                                                                                                                                                                                                  | 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>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)<br>抹茶を楽しむ<br>(1:30)                                         | おしゃべりぬり絵<br>(10:00)<br>健康麻雀(要予約)<br>囲碁・将棋<br>初心者麻雀<br>(1:00要予約) | シルバーリハビリ体操<br>(9:30)<br>手芸(10:00)<br>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)             | 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>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)                       | 楽しく脳トレ(9:30)<br>超初心者麻雀<br>(9:30要予約)<br>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)<br>本のつどい(1:30) |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25                                                                                                                         | 26                                                              | 27                                                                  | 28                                                                                     | 29                                                                       |
| 振替休日                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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>ストレッチ(10:00)<br>囲碁・将棋(1:00)<br>健康麻雀(午後要予約)<br>フリーカラオケ<br>(1:00) | おしゃべりぬり絵<br>(10:00)<br>健康麻雀(要予約)<br>囲碁・将棋                       | 手芸(10:00)<br>フリーカラオケ<br>(9:30~12:00)<br>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)          | 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<br>健康麻雀(要予約)<br>初心者麻雀<br>(1:00要予約) | 超初心者麻雀<br>(9:30要予約)<br>囲碁・将棋<br>健康麻雀(要予約)<br>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。

## 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：日曜日・祝日・お盆休み・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           | 日                                                                                     | 1日                    |
| 午前 |                                                                                     |                                    |                            |             |                                                                                       | 麻雀                    |
|    |                                                                                     |                                    |                            |             |                                                                                       | クラフト                  |
| 午後 |                                                                                     |                                    |                            |             |                                                                                       | 習字(かな)                |
|    |                                                                                     |                                    |                            |             |                                                                                       | 14:00～15:30<br>さわやか体操 |
|    | 3日                                                                                  | 4日                                 | 5日                         | 6日          | 7日                                                                                    | 8日                    |
| 午前 |   | 麻雀                                 | 歌の練習                       | 麻雀          | カラオケ                                                                                  | スカットボール               |
|    |                                                                                     | 習字                                 | ソーイング                      | クラフト        | 麻雀                                                                                    | 麻雀                    |
| 午後 |  | 大正琴<br>(琴明会)<br>13:30～14:30<br>太極拳 | 14:00～15:30<br>リズム体操<br>手芸 | 麻雀<br>卓球    |  | 卓球                    |
|    | 10日                                                                                 | 11日                                | 12日                        | 13日         | 14日                                                                                   | 15日                   |
| 午前 | 歌の練習                                                                                | 麻雀                                 | カラオケ                       | 麻雀          | カラオケ                                                                                  | 麻雀                    |
|    |                                                                                     | 10:00～11:30<br>さわやか体操              |                            | 習字          | 麻雀                                                                                    |                       |
| 午後 | 卓球                                                                                  | 大正琴<br>(琴明会)<br>13:30～14:30<br>太極拳 | カラオケ                       | 麻雀          | カラオケ                                                                                  | 習字(かな)                |
|    | クラフト                                                                                |                                    | 手芸                         | 絵手紙<br>クラフト | ふれあいデー                                                                                | 14:00～15:30<br>さわやか体操 |
|    | 17日                                                                                 | 18日                                | 19日                        | 20日         | 21日                                                                                   | 22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               |
|    | クラフト                                                                                | スカットボール                            |                            | クラフト        | 麻雀                                                                                    | 麻雀                    |
| 午後 | 卓球                                                                                  | 大正琴<br>(琴明会)<br>13:30～14:30<br>太極拳 | 14:00～15:30<br>リズム体操       | 麻雀          | カラオケ                                                                                  | 卓球                    |
|    | クラフト                                                                                |                                    | 手芸                         | 卓球          | ふれあいデー                                                                                |                       |
|    | 24日                                                                                 | 25日                                | 26日                        | 27日         | 28日                                                                                   | 29日                   |
| 午前 |  | 麻雀                                 | カラオケ                       | 麻雀          | カラオケ                                                                                  | 麻雀                    |
|    |                                                                                     |                                    | ソーイング                      | 習字          | 麻雀                                                                                    |                       |
| 午後 |  | 大正琴<br>(琴明会)<br>13:30～14:30<br>太極拳 | カラオケ                       | 麻雀          | カラオケ                                                                                  | 卓球                    |
|    |                                                                                     |                                    | 手芸                         | 絵手紙<br>クラフト | 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7年  
 11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             |
| 午前 |                       |                 |              |                    |               | 健康麻雀<br>自由手芸  |
| 午後 |                       |                 |              |                    |               | 健康麻雀<br>囲碁・将棋 |
|    | 3                     | 4               | 5            | 6                  | 7             | 8             |
| 午前 | 休<br>館                | 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 |                       | 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>将棋・麻雀 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋 |
|    | 10                    | 11              | 12           | 13                 | 14            | 15            |
| 午前 | 健康麻雀<br>囲碁・将棋         | 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 |
|    | 17                    | 18              | 19           | 20                 | 21            | 22            |
| 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  | 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 |
|    | 24                    | 25              | 26           | 27                 | 28            | 29            |
| 午前 | 休<br>館                | 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>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。



令和7年

11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            |
| 午前 | <b>【11月行事予定】</b><br>秋の日帰り旅行「常陸大子永源寺・リンゴ狩り」<br>日時：11月12日（水） 8時15分集合<br>参加費：3,500円 |                |               |                   |                     | 卓球           |
| 午後 |                                                                                  |                |               |                   |                     | 健康麻雀         |
|    |                                                                                  |                |               |                   |                     | 輪投げ<br>健康麻雀  |
|    | 3                                                                                | 4              | 5             | 6                 | 7                   | 8            |
| 午前 | 文化の日                                                                             | ウクレレ<br>健康麻雀   | 健康太極拳<br>健康麻雀 | フリーデー<br>絵手紙      | いきいきヘルス体操<br>キルトすみれ | 歌声喫茶<br>健康麻雀 |
| 午後 |                                                                                  | ボッチャ<br>パッチワーク | 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         | 輪投げ<br>健康麻雀  |
|    | 10                                                                               | 11             | 12            | 13                | 14                  | 15           |
| 午前 | 簡単ストレッチ<br>健康麻雀                                                                  | パソコン教室<br>健康麻雀 | 秋の日帰り<br>旅行   | スクエアステップ<br>フリーデー | いきいきヘルス体操<br>健康麻雀   | 卓球<br>健康麻雀   |
| 午後 | 詩吟教室<br>健康麻雀                                                                     | ボッチャ<br>健康麻雀   |               | グランドゴルフ<br>健康麻雀   | マクラメ編み<br>囲碁        | 輪投げ<br>健康麻雀  |
|    | 17                                                                               | 18             | 19            | 20                | 21                  | 22           |
| 午前 | 簡単ストレッチ<br>健康麻雀                                                                  | ウクレレ<br>健康麻雀   | 健康太極拳<br>健康麻雀 | ハーモニカ<br>フリーデー    | 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 | フリーデー<br>健康麻雀                                                                    | ボッチャ<br>パッチワーク | 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         | 輪投げ<br>健康麻雀  |
|    | 24                                                                               | 25             | 26            | 27                | 28                  | 29           |
| 午前 | 振替休日                                                                             | パソコン教室<br>健康麻雀 | フリーデー<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>健康麻雀   | 卓球<br>健康麻雀   |
| 午後 |                                                                                  | ボッチャ<br>健康麻雀   | 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         | 輪投げ<br>健康麻雀  |

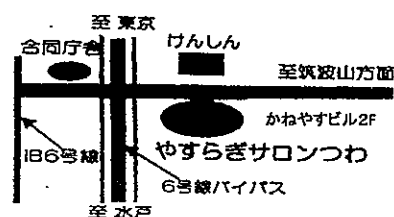
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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・にいはり

令和 7年 11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           |  <p>お蔭様で 15周年を迎えます<br/>これからも ご利用 よろしく<br/>お願い致します、</p> |          |                |         |                             | 1       |
| 午前<br>10:30~ |                                                                                                                                         |          |                |         |                             | 卓 球     |
| 午後<br>1:30~  |                                                                                                                                         |          |                |         |                             | カ ラ オ ケ |
| 日付           | 3                                                                                                                                       | 4        | 5              | 6       | 7                           | 8       |
| 午前<br>10:30~ | 休 館 日                                                                                                                                   | ヨ ガ      | 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~  | (文化の日)                                                                                                                                  | 健 康 麻 雀  | カ ラ オ ケ        | 健 康 麻 雀 | テレビ体操<br>グラウンドゴルフ           | カ ラ オ ケ |
| 日付           | 10                                                                                                                                      | 11       | 12             | 13      | 14                          | 15      |
| 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   | フラダンス                       | 卓 球     |
| 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 | グラウンドゴルフ                    | カ ラ オ ケ |
| 日付           | 17                                                                                                                                      | 18       | 19             | 20      | 21                          | 22      |
| 午前<br>10:30~ | 卓 球                                                                                                                                     | ヨ ガ      | 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 | ブローチ作り<br>テレビ体操<br>グラウンドゴルフ | カ ラ オ ケ |
| 日付           | 24                                                                                                                                      | 25       | 26             | 27      | 28                          | 29      |
| 午前<br>10:30~ | 休 館 日                                                                                                                                   | スクエアステップ | いきいきヘルス<br>体 操 | 太 極 拳   | フラダンス<br>スタッフ会議             | 卓 球     |
| 午後<br>1:30~  | (振替休日)                                                                                                                                  | 健 康 麻 雀  | カ ラ オ ケ        | 健 康 麻 雀 | ちぎり絵<br>グラウンドゴルフ            | カ ラ オ ケ |

- ※ 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。
- ※ 飲み物の提供はありませんので各自、ご持参ください。