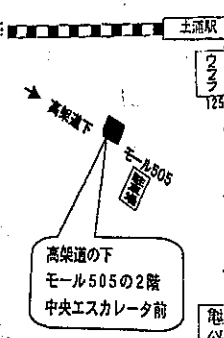


いきいき館たいこ橋12月予定表

曜	月	火	水	木	金	土
日	1日	2日	3日	4日	5日	6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	グランドゴルフ 亀城公園 フラダンス	太極拳 1:30	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	8日	9日	10日	11日	12日	13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	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 川口運動公園 歌声広場 13:30	初級麻雀 13:00	折紙1:30 吹き矢 イベントホール	健康歌謡 自由カラオケ	書道教室 13:00
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前 9:00	麻雀大会 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	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 自由カラオケ	健康歌謡	カラオケ教室
日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前 9:00	健康麻雀 イベントホール シルリハ	健康麻雀	Xmas会 ウララ6F	健康麻雀	初級麻雀 9:00	休館日 年末休暇
午後 13:00	フォークダンス 13:30	グランドゴルフ 川口運動公園 歌声広場 13:30		吹き矢 イベントホール	健康歌謡 自由カラオケ	
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		
午前 9:00	休館日 年末休暇	休館日 年末休暇	休館日 年末休暇			
午後 13:00			良い お年を お迎え ください 			

土浦市生きがい対応型デイサービス補助施設

令和7年

土浦市真鍋3-8-17

TEL・FAX 029-821-9713

12月

悠遊庵
さんぽみち予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
午前	将棋 9:30~ 健康教室	竹ふみ(湖) 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・歌をうたう
午後	健康教室 10:00~ 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~ 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 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
日付	8	9	10	11	12	13
午前	将棋 9:30~ 健康教室	日 帰 り	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・絵手紙
午後	健康教室 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	旅 行	健康教室 10:00~ 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 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
日付	15	16	17	18	19	20
午前	将棋 9:30~ 健康教室	竹ふみ(湖) 10:00~ 抒情歌	手芸 10:00~ 健康教室	健康教室	将棋 9:30~ スウェーデン刺繍	大正琴 9:30~ 健康教室
午後	健康教室 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 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 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
日付	22	23	24	25	26	27
午前	将棋 9:30~ 健康教室	竹ふみ(湖) 10:00~ 抒情歌	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・絵手紙
午後	健康教室 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 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 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
日付	29	30	31			
午前	年末休み					
午後						

- ・ 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

ほのぼのハウス

通リゃんせ ご案内

土浦市荒川沖225-4

2025年

12月

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	2日	3日	4日	5日	6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 (通リゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通リゃんせにて)
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) 大人のぬり絵	健康麻雀 (午後のみ)	キルト講座 (つるし飾り) 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
	8日	9日	10日	11日	12日	13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 (通リゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (みそづくり)
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) 編み物	キルト講座 (つるし飾り) 囲碁 将棋	健康麻雀 1日ふれあいデー 自由に好きなことを して下さい
	15日	16日	17日	18日	19日	20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 (通リゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通リゃんせにて)
午後 1:00	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 (つるし飾り) 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
	22日	23日	24日	25日	26日	27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 (通リゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通リゃんせにて)
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) 編み物	スタッフ会議 キルト講座 (つるし飾り) 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
	29日	30日	31日			
午前 9:30	年末休み	年末休み	年末休み			
午後 1:00						

お気軽にお出かけください。

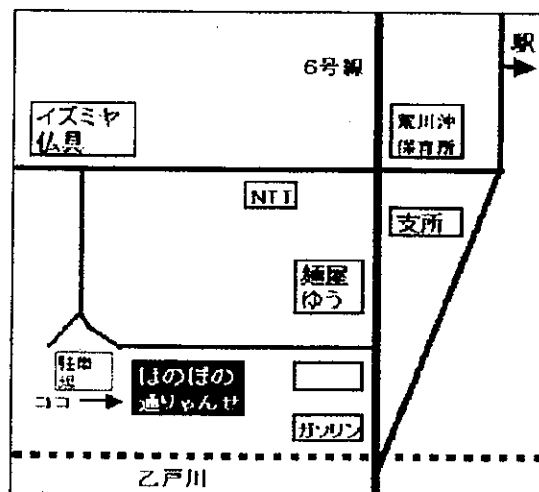
土浦在住の60歳以上の方

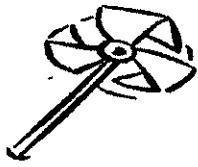
講座の時間:午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

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





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

12月

天川郵便局西隣 TEL・FAX 801-6565

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
絵手紙(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 自彊術(1:30)	ものづくり(9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) ペン習字(2:00)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:30) 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) 手芸(10:00) 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 9:30) 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) 超初心者麻雀 (9:30要予約) (1:00要予約) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) ヨガ教室(2:00)
8	9	10	11	12	13
笑いヨガ(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)	ものづくり(9:30) ストレッチ(10:00) 書道教室(9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(午後要予約) 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) 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) 手芸(10:00) 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 9:30) 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)	超初心者麻雀 (9:30要予約) (1:00要予約) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)
15	16	17	18	19	20
絵手紙(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 自彊術(1:30)	ものづくり(9:30) 囲碁・将棋(1:00) 健康麻雀(要予約) 抹茶を楽しむ (1:30)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド 9:30) 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) 手芸(10:00) 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 9:30) 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) 超初心者麻雀 (9:30要予約) (1:00要予約) 健康麻雀(要予約) 本のつどい(1:30) ヨガ教室(2:00)
22	23	24	25	26	12/27~ 1/4まで休館 
フラダンス(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)	ものづくり(9:30) 書道教室(9:30) ストレッチ(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(午後要予約) 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) 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) 手芸(10:00) 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 9:30) 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)	

*** 書道教室 参加者募集!**

毎月第2・第4火曜日 午前9:30から

お手本は用意します

用紙・道具一式は

ご持参ください

見学歓迎! ご希望の方は

かざぐるままでご連絡ください

令和8年は
1月5日(月)から
開館します

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
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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前	歌の練習	麻雀	歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀
		習字	ソーイング	クラフト	麻雀	クラフト
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	13:15～14:15 太極拳	手芸	卓球	ふれあいデー	14:00～15:30 さわやか体操
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀	カラオケ	スカットボール
	クラフト	10:00～11:30 さわやか体操		習字	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
	クラフト	13:15～14:15 太極拳	手芸	絵手紙 大人の塗絵	ふれあいデー	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前	歌の練習	麻雀	歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀
	クラフト	スカットボール		クラフト	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	13:15～14:15 太極拳	手芸	卓球	ふれあいデー	14:00～15:30 さわやか体操
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀	忘年会	大掃除
		10:00～11:30 さわやか体操	ソーイング	習字		
午後	卓球	大正琴 (琴明会)	カラオケ	麻雀		
	クラフト	13:15～14:15 太極拳	手芸	絵手紙 大人の塗絵		
	29日	30日	31日	日	日	日
午前			今年もご利用頂き、ありがとうございました。 来年は1月5日(月)から始めます。 皆さん、よいお年をお迎えください。 スタッフ一同			
午後						

※ 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
12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	6
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 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	8	9	10	11	12	13
午 前	健康麻雀 囲碁・将棋	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 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	15	16	17	18	19	20
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 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	22	23	24	25	26	27
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 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	29	30	31			
午 前	休 館	休 館	休 館			
午 後						

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。

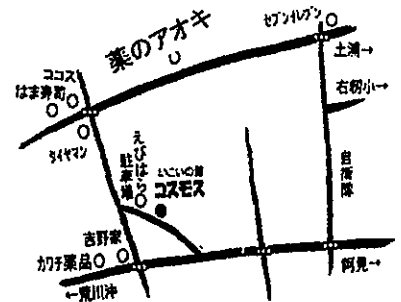
体操はそれぞれ 10:00 より始めます。

※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。

※注意 年末年始の休館日はR7,12,28～R8,1,4までとなります。



令和7年 12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
	1	2	3	4	5	6
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 キルトすみれ	卓球 健康麻雀
午後	フリーデー 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	輪投げ 健康麻雀
	8	9	10	11	12	13
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	お楽しみ会
午後	詩吟教室 健康麻雀	ボッチャ フリーデー	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	
	15	16	17	18	19	20
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	フリーデー 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	マクラメ編み 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	22	23	24	25	26	27
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	卓球 健康麻雀
午後	詩吟教室 健康麻雀	ボッチャ フリーデー	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	大掃除
	29	30	31			
午前 ----- 午後	休館	休館	休館	恒例【年忘れお楽しみ会】 日時：12月13日（土） 10：30分～15：30分 軽食をご用意いたします		

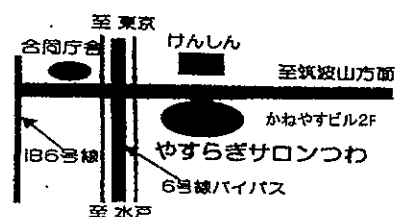
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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 12 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	1	2	3	4	5	6
午前 10:30～	卓 球	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～	小物作り 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 グラウンドゴルフ	カ ラ オ ケ
日付	8	9	10	11	12	13
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 ラ ダ ンス	卓 球
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	カ ラ オ ケ
日付	15	16	17	18	19	20
午前 10:30～	卓 球	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 グラウンドゴルフ	カ ラ オ ケ
日付	22	23	24	25	26	27
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 ラ ダ ンス	大 掃 除 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	ちぎり絵 グラウンドゴルフ	
日付	29	30	31			
午前 10:30～	年末休み	年末休み	年末休み			
午後 1:30～	12月27日から令和8年1月4日休み					
						



- ※ 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。