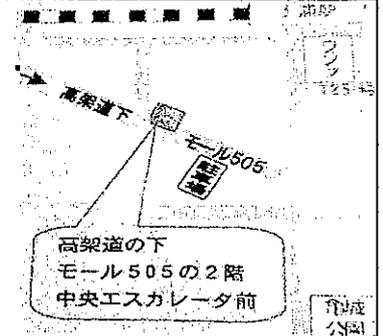


土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設  
いきいき館たいこ橋3月予定表

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	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前 9:00	健康麻雀 シルリ八体操 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
	ハーモニカ 13:30	グランドゴルフ フラダンス	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
午後 13:00						
日	9日	10日	11日	12日	13日	14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
	フォークダンス 13:30	グランドゴルフ 歌声広場 1:30	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	フリータイム
午後 13:00						
日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前 9:00	健康麻雀 シルリ八体操 イベントホール10時	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀 手芸	休館日 春分の日	健康麻雀
	ハーモニカ 13:30	グランドゴルフ フラダンス	太極拳 13:30	民謡踊り		書道教室 13:00
午後 13:00						
日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前 9:00	健康麻雀 シルリ八体操 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
	フォークダンス 13:30	グランドゴルフ 歌声広場 1:30	初級麻雀 13:00	吹き矢 イベントホール	健康歌謡 自由カラオケ	カラオケ教室
午後 13:00						
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	健康麻雀				
午後 13:00	フォークダンス 13:30	グラウンドゴルフ フラダンス				



# 土浦市生きがい対応型サービス補助施設

令和8年

悠遊庵

土浦市真鍋3-8-17

## さんぽみち予定表

TEL・FAX 029-821-9713

# 3月

曜日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	将棋 9:30~ 健康教室	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~
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~	太極拳 10:00~ 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~
	9	10	11	12	13	14
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~	太極拳 10:00~ 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~
	16	17	18	19	20	21
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	春 分 の 日	大正琴 9:30~
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~	太極拳 10:00~ 13:00~ 麻雀 13:00~		健康教室 10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
	23	24	25	26	27	28
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~	太極拳 10:00~ 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~
	30	31				
午前	将棋 9:30~ 健康教室	竹ふみ (さんぽみち) 10:00~				
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~				

- ・ 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  
2026年

# 通リゃんせ ご案内

3月

土浦市荒川沖225-4

TEL/FAX 029-842-4567

講座	月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7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	ハーモニカ ノートパソコン (初級) 健康麻雀	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)	ギルト講座 (バック) 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
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	ハーモニカ ノートパソコン (初級) 健康麻雀	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	ギルト講座 (バック) 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
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 (通リゃんせにて)	春分の日	グランドゴルフ (通リゃんせにて)
午後 1:00	ハーモニカ ノートパソコン (初級) 健康麻雀	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)		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
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 そば打ち教室	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 スタッフ会議	グランドゴルフ (通リゃんせにて)
午後 1:00	ハーモニカ ノートパソコン (初級) 健康麻雀	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	ギルト講座 (バック) 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
午前 9:30	初心者麻雀	都合により 休館致します。				
午後 1:00	ハーモニカ ノートパソコン (初級) 健康麻雀					

お気軽にお出かけください。

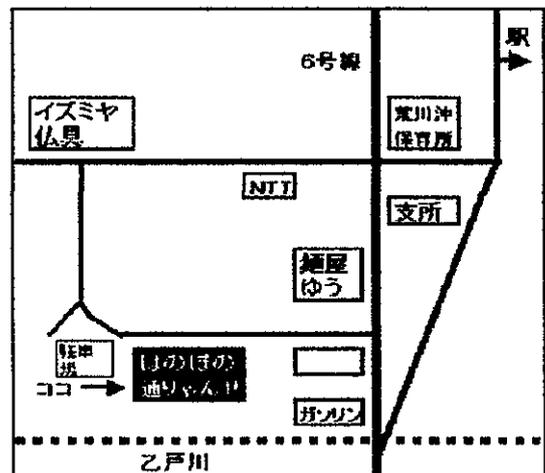
土浦在住の60歳以上の方

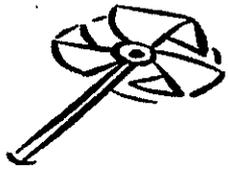
講座の時間:午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

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



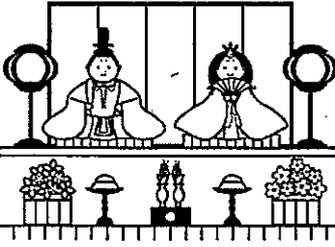


土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設  
いきいきサロン「かざぐるま」予定表

令和8年

3月

天川郵便局西隣 TEL・FAX 801-6565

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
絵手紙(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 自彊術(1:30)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:30) ものづくり(9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) ペン習字(2:00)	パズルぬり絵 (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 (午前9:30要予約) (午後1:00要予約) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) ヨガ教室(2:00)
9	10	11	12	13	14
笑いヨガ(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) 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)	パズルぬり絵 (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 (午前9:30要予約) (午後1:00要予約) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)
16	17	18	19	20	21
絵手紙(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 自彊術(1:30)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:30) 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)	パズルぬり絵 (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)	春分の日	楽しく脳トレ (9:30) 超初心者麻雀 (午前9:30要予約) (午後1:00要予約) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) ヨガ教室(2:00)
23	24	25	26	27	28
フラダンス(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) 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)	パズルぬり絵 (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)	超初心者麻雀 (午前9:30要予約) (午後1:00要予約) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 読書好きの集い (1:30)
30	31	 <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 来館時はマスク着用を推奨します 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 ※時間の書いていない講座は午前・午後両方です</p>			

☆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8年

3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(駐車場あります)
- 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
	2日	3日	4日	5日	6日	7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	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
	9日	10日	11日	12日	13日	14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	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	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前	歌の練習	麻雀	歌の練習			麻雀
	クラフト	スカットボール	ソーイング			
午後	卓球	大正琴	14:00～15:30 リズム体操			習字(かな)
	クラフト	13:15～14:15 太極拳	手芸			14:00～15:30 さわやか体操
	23日	24日	25日	26日	27日	28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
		10:00～11:30 さわやか体操		習字	麻雀	麻雀
午後	卓球	大正琴	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	
	30日	31日	日	日	日	日
午前	歌の練習	麻雀	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3>バス旅行のお知らせ</h3> <p>日時:3月19日(木)</p> <p>訪問先:イトウ製菓工場、ほしいも神社他</p> <p>詳細は後日掲示板でお知らせします。</p> </div>			
午後	卓球	大正琴				
	ふれあいデー	13:15～14:15 太極拳				

※ 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8年  
**3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
	2	3	4	5	6	7
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
	9	10	11	12	13	14
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 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	16	17	18	19	20	21
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	休 館	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		健康麻雀 囲碁・将棋
	23	24	25	26	27	28
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
	30	31				
午前	健康麻雀 囲碁・将棋	健康麻雀 自由手芸				
午後	健康麻雀 囲碁・将棋	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

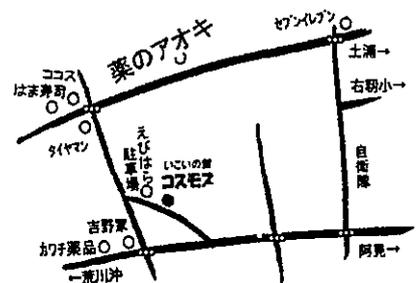
講座によっては材料費がかかります。

体操はそれぞれ 10:00より始めます。

※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8年

# 3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
	2	3	4	5	6	7
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	しゃべりの泉 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	9	10	11	12	13	14
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	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	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
	16	17	18	19	20	21
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	ハーモニカ フリーデー	春分の日	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		輪投げ 健康麻雀
	23	24	25	26	27	28
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	春の日帰り 旅行	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 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
	30	31	<b>【春の日帰り旅行】</b> 大杉神社・香取神宮参拝 日時：3月26日（木）8時15分集合 参加費：4,300円			
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀				
午後	フリーデー 健康麻雀	ボッチャ 健康麻雀				



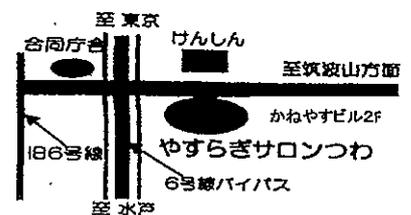
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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 (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 8年 3 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	2	3	4	5	6	7
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	9	10	11	12	13	14
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	健康麻雀
午後 1:30~	グラウンドゴルフ	健康麻雀	カラオケ	健康麻雀	フローチ作り グラウンドゴルフ	(予約)
日付	16	17	18	19	20	21
午前 10:30~	卓球	ヨガ	いきいきヘルス 体操	太極拳	休館日	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	(春分の日)	カラオケ
日付	23	24	25	26	27	28
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	ちぎり絵 グラウンドゴルフ	カラオケ
日付	30	31				
午前 10:30~	卓球	スクエアステップ スタッフ会議				
午後 1:30~	グラウンドゴルフ	健康麻雀				

マスクの着用

- ※ 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。