

# いきいき館たいこ橋5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 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。				1日	2日
午前 9:00					初級麻雀 9:30	健康麻雀
午後 13:00					健康歌謡 自由カラオケ	健康麻雀
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前 9:00	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日	休館日 振替休日	健康麻雀	自由カラオケ	健康麻雀
午後 13:00				民謡踊り	健康歌謡 自由カラオケ	フラダンス 13:30
日	11日	12日	13日	14日	15日	16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 9:30	健康麻雀
午後 13:00	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 1:00	吹き矢 イベントホール 折紙 1:30	健康歌謡	書道教室 1:00
日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前 9:00	健康麻雀 シルリ八体操 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 フラダンス	太極拳	民謡踊り	健康歌謡 自由カラオケ	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 シルリ八体操 イベントホール10時	健康麻雀	健康麻雀	バス旅行 (詳細は4月末に 募集は5月～) お楽しみに!	初級麻雀 9:30	健康麻雀
午後 13:00	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 1:00		健康歌謡 自由カラオケ	自由カラオケ

悠遊庵

さんぽみち予定表

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	み	こ	振		将棋 9:30~ 健康教室	大正琴 9:30~ 健康教室. 絵手紙
午後	ど	ども	替	健康教室 10:00~ 太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~	10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
	の日	の日	休日			
	11	12	13	14	15	16
午前	将棋 9:30~ 健康教室	竹ふみ 10:00~ 抒情歌 10:00~	手芸 10:00~ 健康教室	健康教室 10:00~	健康教室 10:00~ スウェーデン刺繍	大正琴 9:30~
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~	10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	10:00~ 太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~	10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~
	18	19	20	21	22	23
午前	将棋 9:30~ 健康教室	竹ふみ 10:00~	手芸 10:00~ 健康教室	健康教室 10:00~	将棋 9:30~ 健康教室	大正琴 9:30~ 健康教室. 絵手紙
午後	10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	10:00~ 太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~	10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	10:00~ 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	竹ふみ 10:00~ 抒情歌 10:00~	手芸 10:00~ 健康教室	健康教室 10:00~	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~	10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	10:00~ 太極拳 13:00~ 麻雀 13:00~	10:00~ 健康教室 13:30~ 麻雀 13:00~	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

ほのぼのハウス  
2026年

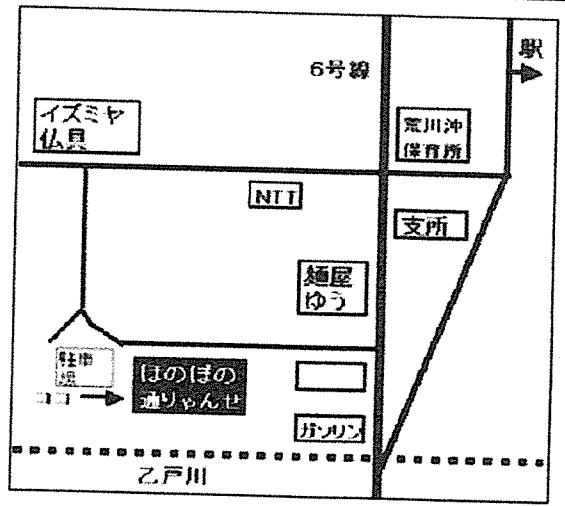
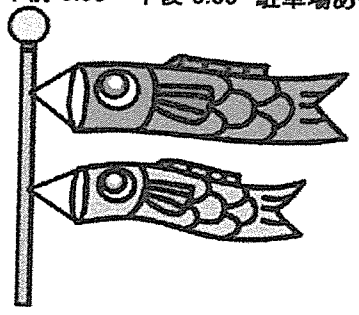
# 通リゃんせ ご案内

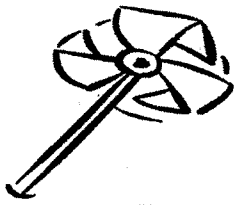
5月

土浦市荒川沖225-4  
TEL/FAX 029-842-4567

講座	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:30					1日 健康麻雀	2日 グランドゴルフ (通リゃんせにて)
午後 1:00					ギルト講座 (タペストリー)	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 みどりの日	5日 こどもの日	6日 振替休日	7日	8日	9日
午前 9:30				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				健康麻雀 (午後のみ)	ギルト講座 (タペストリー)	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	太極拳(西区公民館) 初心者麻雀 健康麻雀 ハーモニカ	グランドゴルフ (乙戸南公園) 健康麻雀	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) 初心者麻雀	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)	ギルト講座 (タペストリー) 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 健康麻雀 ハーモニカ	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 いきいき健康体操 (ながみね)	バス旅行 深大寺 東京調布市	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) 初心者麻雀	手芸 (小物) 囲碁 将棋	健康麻雀 (午後のみ) 折り紙		スタッフ会議 ギルト講座 (タペストリー) 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 健康麻雀 ハーモニカ	グランドゴルフ (乙戸南公園) 健康麻雀	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) 初心者麻雀	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 ギルト講座 (タペストリー) 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

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

5 月

天川郵便局西隣 TEL・FAX 801-6565

月	火	水	木	金	土	
				1	2	
<b>スクエアステップ</b> 5/14(木) 13:30 5/28(木) 13:30 マットの上を歩く脳トレ! バランス能力や認知機能 向上に効果があります 動きやすい服装でご参加下さい			<b>新講座!</b> <b>季節のパステルアート</b> 5/25(月) 1:30 絵を描くのが苦手な 人でも素敵な作品が 作れます 材料費1回 500円 予約受付中!		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) 健康麻雀(要予約) ヨガ教室(2:00)
4	5	6	7	8	9	
みどりの日	こどもの日	振替休日	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) 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)  リーダー会(10:00)	
11	12	13	14	15	16	
笑いヨガ(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 絵手紙(10:00) 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) 書道教室(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)	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) ★スクエアステップ (1:30)	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 (午前9:30要予約) (午後1:00要予約) 健康麻雀(要予約) ヨガ教室(2:00)	
18	19	20	21	22	23	
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) ストレッチ(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(午後要予約) 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)	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) 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)	
25	26	27	28	29	30	
フラダンス(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) ★季節の パステルアート (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) 書道教室(9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(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) 初心者麻雀 (1:00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) ★スクエアステップ (1:30)	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)	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)	

☆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(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
	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>会員の皆さんがクラフトバンドで手作りしたバスケットなどのバザー展示即売会を6月に行います。詳細を検討中ですので楽しみにお待ちください。</p>  </div>				1日	2日
午前					カラオケ	麻雀
午後					麻雀	クラフト
					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			振替休日	麻雀	カラオケ	スカットボール
午後				クラフト	麻雀	麻雀
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前	歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀	カラオケ	麻雀
	クラフト	10:00~11:30 さわやか体操	初心者麻雀	習字	麻雀	
午後	卓球	大正琴	カラオケ	麻雀	カラオケ	習字(かな)
	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	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
	クラフト	スカットボール	ソーイング	クラフト	麻雀	麻雀
午後	卓球	大正琴	14:00~15:30 リズム体操	麻雀	カラオケ	卓球
	クラフト	13:15~14:15 太極拳	手芸	卓球	ふれあいデー	初心者麻雀
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前	歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀	カラオケ	麻雀
		14:00~15:30 さわやか体操		習字	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	初心者麻雀

※ 講師の都合により変更することがあります。

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  
**5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
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	休 館	休 館	休 館	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	カラオケ 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	11	12	13	14	15	16
午前	書道12名(9.30より) 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	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
	18	19	20	21	22	23
午前	健康麻雀 囲碁・将棋	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	健康麻雀 囲碁・将棋	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
	25	26	27	28	29	30
午前	ワクワク体操 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

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

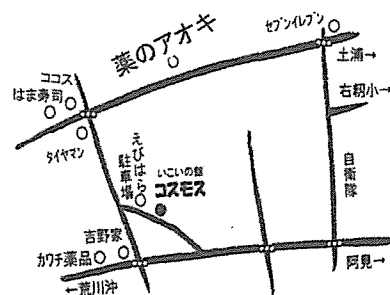
講座によっては材料費がかかります。

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8年  
5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
	【スプリングコンサート】				1	2
午前	日 時: 5月9日(土) 午後1:00~3:00 出演: ブルーフェニックス&赤羽恵子先生 参加費: 利用料のみ				いきいきヘルステイ キルトすみれ	卓球 健康麻雀
午後					しゃべりの泉 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	4	5	6	7	8	9
午前	みどりの日	 こどもの日	振替休日	フリーデー 絵手紙	いきいきヘルステイ 健康麻雀	スプリング コンサート
午後				グランドゴルフ 健康麻雀	マクラメ編み 囲碁	
	11	12	13	14	15	16
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀	ウクレレ 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	いきいきヘルステイ キルトすみれ	卓球 健康麻雀
午後	詩吟教室 健康麻雀	ポッチャ 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀	グランドゴルフ 健康麻雀	フリーデー 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	18	19	20	21	22	23
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	いきいきヘルステイ 健康麻雀	卓球 健康麻雀
午後	フリーデー 健康麻雀	ポッチャ 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
	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	健康太極拳 健康麻雀	スクエアステップ フリーデー	いきいきヘルステイ フリーデー	卓球 健康麻雀
午後	詩吟教室 健康麻雀	ポッチャ 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀	グランドゴルフ 健康麻雀	フリーデー 囲碁	輪投げ 健康麻雀

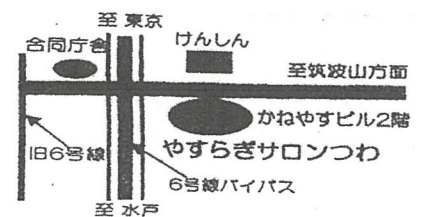
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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

★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 5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 日付	 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">マスクの着用</div>				金	土
					1	2
午前 10:30~					フォークダンス	卓球
午後 1:30~					テレビ体操 グラウンドゴルフ	カラオケ
日付	4	5	6	7	9	9
午前 10:30~	休館日	休館日	休館日	太極拳	フラダンス	卓球
午後 1:30~	(みどりの日)	(子供の日)	(振替休日)	健康麻雀	テレビ体操 グラウンドゴルフ	カラオケ
日付	11	12	13	14	15	16
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
午後 1:30~	太極拳 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	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 太極拳 グラウンドゴルフ	健康麻雀	カラオケ	健康麻雀	ちぎり絵 テレビ体操 グラウンドゴルフ	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	休館日	太極拳	卓球	卓球
午後 1:30~	大極拳 グラウンドゴルフ	健康麻雀	(昭和の日)	スタッフ会議 健康麻雀	テレビ体操 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有ります。
- ※ 飲み物の提供はありませんので各自、ご持参ください。