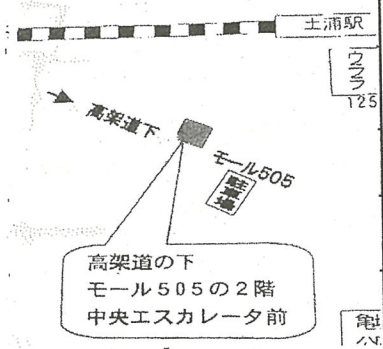


いきいき館たいこ橋6月予定表

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
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 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
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	フォークダンス 13:30	グランドゴルフ 亀城公園 歌声広場 13:30	初級麻雀 13:00	折紙13:30 吹き矢 イベントホール	健康歌謡 自由カラオケ	腹話術
日	15日	16日	17日	18日	19日	20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
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 13:30	民謡踊り 自由カラオケ	健康歌謡	書道教室 13:00
日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前 9:00	健康麻雀 大会	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	25周年祭 ウララビル 	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 歌声広場 13:30	初級麻雀 13:00	吹き矢 イベントホール		カラオケ教室
日	29日	30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	グランドゴルフ 川口運動公園				



悠遊庵

土浦市真鍋3-8-17

さんぽみち予定表

TEL・FAX 029-821-9713

6月

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
午前	将棋 9:30~	竹ふみ 10:00~	手芸 10:00~		将棋 9:30~	大正琴 9:30~
前	健康教室 10:00~		健康教室 10:00~	健康教室 10:00~	健康教室 10:00~	健康教室 10:00~
午後	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~	太極拳 13:00~	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~
後	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~
日付	8	9	10	11	12	13
午前	将棋 9:30~	竹ふみ 10:00~	手芸 10:00~		将棋 9:30~	大正琴 9:30~
前	健康教室 10:00~	抒情歌 10:00~	健康教室 10:00~	健康教室 10:00~	健康教室 10:00~	健康教室. 絵手紙 10:00~
午後	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~	太極拳 13:00~	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~
後	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~
日付	15	16	17	18	19	20
午前	将棋 9:30~	竹ふみ 10:00~	手芸 10:00~		健康教室 10:00~	大正琴 9:30~
前	健康教室 10:00~		健康教室 10:00~	健康教室 10:00~	スウェーデン刺繍 10:00~	健康教室 10:00~
午後	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~	太極拳 13:00~	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~
後	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~
日付	22	23	24	25	26	27
午前	将棋 9:30~	竹ふみ 10:00~	手芸 10:00~		将棋 9:30~	大正琴 9:30~
前	健康教室 10:00~	抒情歌 10:00~	健康教室 10:00~	健康教室 10:00~	健康教室 10:00~	健康教室. 絵手紙 10:00~
午後	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~	太極拳 13:00~	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~
後	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~
日付	29	30				
午前	将棋 9:30~	竹ふみ 10:00~				
前	健康教室 10:00~					
午後	健康教室 13:30~	健康教室 13:30~				
後	麻雀 13:00~	麻雀 13:00~				

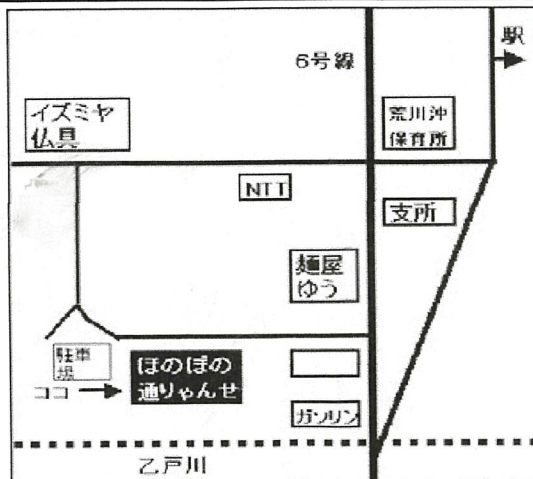
- ・ 利用対象者 土浦市在住の60歳以上の方で利用登録された方(登録無料)
- ・ 利用日時 月曜~土曜日(日・祭日休館) 午前9時~午後5時まで開館
- ・ 利用料 1日:100円 (講座によっては材料代が別途かかる場合があります。)
- ・ この講座以外にも自由に利用できます。
- ・ 講師の都合により変更する事もあります。 お問い合わせは、「さんぽみち」まで

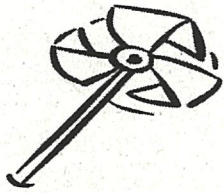
講座	月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6日
午前 9:30	太極拳(西区公民館) 初心者麻雀 健康麻雀 ハーモニカ	グランドゴルフ (乙戸南公園)	健康麻雀 いきいき健康体操 (ながみね)	初心者麻雀 健康麻雀 グランドゴルフ (通リゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通リゃんせにて)
午後 1:00	ノートパソコン (初級) 初心者のみ麻雀	手芸 (小物) 囲碁 将棋	健康麻雀 (午後のみ) 大人のぬり絵	健康麻雀 (午後のみ)	ギルト講座 (タペストリー) 囲碁 将棋	健康麻雀 カラオケ 1日ふれあいデー 自由に好きなことを して下さい
	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 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	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
午後 1:00	ノートパソコン (初級) 初心者のみ麻雀	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 (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
	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 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 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) 初心者のみ麻雀	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)	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
	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 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	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) 初心者のみ麻雀	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
	29日	30日				
午前 9:30	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)				
午後 1:00	ノートパソコン (初級) 初心者のみ麻雀	手芸 (小物) 囲碁 将棋				

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

初めての方の麻雀教室を開講します。
1度も麻雀牌を触ったことがない方が対象です。

時間は月曜日の午後1時から2時間です。
詳しくはスタッフまで





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

6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) フリーカラオケ	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9:00) 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9:00) 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)
8	9	10	11	12	13
笑いヨガ(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) フリーカラオケ	ものづくり(9:30) 書道教室(9:30) 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9:00) 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) ★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9:00) 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) 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) フリーカラオケ	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)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:00) 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)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:00) 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)
22	23	24	25	26	27
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要予約)	ものづくり(9:30) 書道教室(9:30) 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9:00) 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) ★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9:00) 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)	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)
29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> グラウンドゴルフ 9時スタート! </div>			
囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 土浦いきいき 出前講座 「みんな元気に フレイル予防」 9:30~	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:00) ものづくり(9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) フリーカラオケ (1:00)	<p>5月からスタート時間が9時 になっています。暑くなって きますので、飲み物の準備を 忘れずに、水分補給をこまめ にとりましょう。</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
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

☆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

6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
	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		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
	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	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
	バザー準備	スカットボール	ソーイング	クラフト	麻雀	
午後	バザー販売	大正琴	14:00~15:30 リズム体操	麻雀	カラオケ	習字(かな)
	卓球	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	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	
	29日	30日	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">クラフトバザーのお知らせ</h2> <p style="margin: 5px 0;">日時:6月15日11時~</p> <p style="margin: 5px 0;">会員の皆さんの心のこもった作品を ぜひお楽しみください。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> 管理人室 </div> </div>			
午前	歌の練習	麻雀				
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。

土浦市生きがい対応型サービス事業補助施設

令和8年

いこいの館 「コスモス」 予定表

6月

住所：〒300-0837 土浦市 右廻 2965（駐車場有り）
電話：029-804-0151

作業中
チェック要

曜日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	卓球 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
	8	9	10	11	12	13
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
	15	16	17	18	19	20
午前	卓球 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 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	22	23	24	25	26	27
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 将棋・麻雀
	29	30				
午前	書道12名(9.30より) 健康麻雀	健康麻雀 自由手芸				
午後	卓球 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。

※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

6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	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	しゃべりの泉 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	日帰り研修 バス旅	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	銚子、犬吠崎 方面	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
	15	16	17	18	19	20
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
	22	23	24	25	26	27
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀	フリーデー 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 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
	29	30	<初夏の日帰りバス旅> 銚子、犬吠崎方面 日時：6月9日（火）8時15分集合 参加費：4000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				



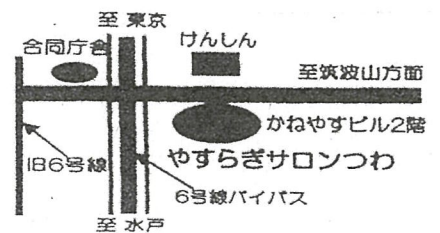
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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

★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 6 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~	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	8	9	10	11	12	13
午前 10:30~	バスの旅 足利学校見学 (11:10~12:10)	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~	あしかが フラワーパーク (12:30~14:30)	健康麻雀 3Dアート	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	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 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	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	卓球
午後 1:30~	太極拳 グラウンドゴルフ	健康麻雀 3Dアート	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	29	30				
午前 10:30~	卓球	スクエアステップ スタッフ会議				
午後 1:30~	太極拳 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。