

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7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	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。 		1日	2日	3日	4日
午前 9:00			健康麻雀	健康麻雀	初級麻雀 9:00～	健康麻雀
午後 13:00			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	6日	7日	8日	9日	10日	11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	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	初級麻雀 13:00	折紙 13:30 吹矢 イベントホール	健康歌謡 自由カラオケ	腹話術
日	13日	14日	15日	16日	17日	18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 9:00～	健康麻雀
午後 13:00	フォークダンス 13:30	グランドゴルフ 歌声広場 13:30	太極拳 13:30	民謡踊り	健康歌謡 自由カラオケ	書道教室 13:00
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前 9:00	休館日 海の日	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	自由カラオケ	健康麻雀
午後 13:00		グランドゴルフ フラダンス	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
日	27日	28日	29日	30日	31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～	
午後 13:00	フォークダンス 13:30	グランドゴルフ 歌声広場 13:30	初級麻雀 13:00	フリータイム	健康歌謡 自由カラオケ	

悠遊庵

土浦市真鍋3-8-17

7月

さんぽみち予定表

TEL・FAX 029-821-9713

曜日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			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
午後			健康教室 10:00~ 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~
	6	7	8	9	10	11
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	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~
	13	14	15	16	17	18
午前	将棋 9:30~ 健康教室	竹ふみ 10:00~ 抒情歌	手芸 10:00~ 健康教室	健康教室	健康教室 10:00~ 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~
	20	21	22	23	24	25
午前	海 の 日	竹ふみ 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、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~ 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~
	27	28	29	30	31	
午前	将棋 9:30~ 健康教室	竹ふみ 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	
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~	

- ・ 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時までで閉館
- ・ 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

7月

通リゃんせ ご案内

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
			1日	2日	3日	4日
午前 9:30			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			健康麻雀 (午後のみ)	健康麻雀 (午後のみ)	キルト講座 (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
	6日	7日	8日	9日	10日	11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)	健康麻雀 手芸 (小物)	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)	キルト講座 (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
	13日	14日	15日	16日	17日	18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)	健康麻雀 手芸 (小物)	健康麻雀 (午後のみ)	健康麻雀 (午後のみ)	キルト講座 (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
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前 9:30	海の日	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	グランドゴルフ (通リゃんせにて)
午後 1:00		健康麻雀 手芸 (小物)	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)	キルト講座 (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
	27日	28日	29日	30日	31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	
午後 1:00	ノートパソコン (初級)	健康麻雀 手芸 (小物)	健康麻雀 (午後のみ)	健康麻雀 (午後のみ)	スタッフ会議 キルト講座 (タペストリー)	
	初心者麻雀	囲碁 将棋			囲碁 将棋	

お気軽にお出かけください。

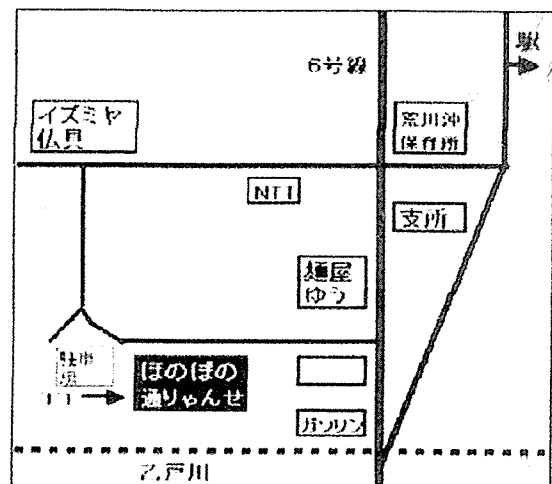
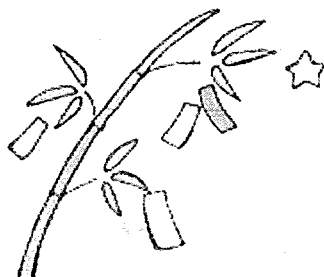
土浦在住の60歳以上の方

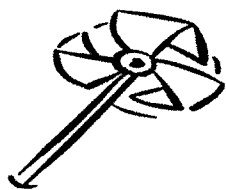
講座の時間: 午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

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





土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設

令和 8 年

いきいきサロン「かざぐるま」予定表

7 月

天川郵便局西隣

TEL・FAX 801-6565

月	火	水	木	金	土
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		1	2	3	4
		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)
6	7	8	9	10	11
自彊術(9:30) 絵手紙(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(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9:00) ものづくり(9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)	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) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)
13	14	15	16	17	18
笑いヨガ(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(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9:00) 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)	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)
20	21	22	23	24	25
海の日	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) 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)	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) 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) 読書好きの集い (1:30)
27	28	29	30	31	
絵手紙(10:00) 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9:00) 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)	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9:00) ハーモニカ(10:00) 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。

令和8年 7 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
	日	日	1 日	2 日	3 日	4 日
午前	連日暑い日が続きますが皆さんをお待ちしますよ。 		歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀
午後			ソーイング	卓球	麻雀	クラフト
			14:00～15:30 リズム体操	麻雀	カラオケ	習字(かな)
			手芸	卓球	ふれあいデー	14:00～15:30 さわやか体操
	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 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
		習字		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
	ふれあいデー	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
	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 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	10:00～11:30 さわやか体操	ソーイング	クラフト	麻雀	卓球
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)
	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
	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
午前		麻雀	カラオケ	麻雀	カラオケ	スカットボール
午後		スカットボール		習字	麻雀	麻雀
		大正琴	カラオケ	麻雀	カラオケ	卓球
		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
	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日	日
午前	歌の練習	麻雀	歌の練習	麻雀	カラオケ	
		10:00～11:30 さわやか体操		クラフト	麻雀	
午後	卓球	大正琴	手芸	麻雀	カラオケ	
	クラフト	13:15～14:15 太極拳		卓球	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。

令和8年

7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
	《新規講座のご案内》		1	2	3	4
午前	講座名：みんなで唱歌 懐かしい唱歌のCDを聞きながらみんなで楽しく歌いましょう♪		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	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
	6	7	8	9	10	11
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	いきいきヘルス体操 健康麻雀	歌声喫茶 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 健康麻雀	輪投げ 健康麻雀
	13	14	15	16	17	18
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	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	みんなで唱歌 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	20	21	22	23	24	25
午前		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 キルトすみれ	卓球 健康麻雀
午後		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	みんなで唱歌 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	27	28	29	30	31	
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	フリーデー フリーデー	いきいきヘルス体操 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 健康麻雀	フリーデー 囲碁	



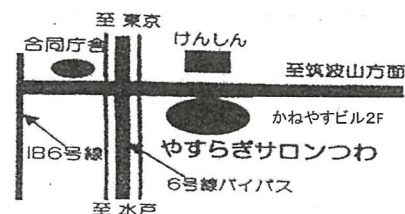
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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

いこいの館 「コスモス」 予定表

7 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
午前			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 自由手芸
午後			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
	6	7	8	9	10	11
午前	卓 球 健康麻雀	健康麻雀 自由手芸	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 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
	13	14	15	16	17	18
午前	書道（9.30より） 健康麻雀	健康麻雀 ミニカラオケ	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 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
	20	21	22	23	24	25
午前	休 館	健康麻雀 指※自由手芸	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 囲碁・将棋
午後		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
	27	28	29	30	31	
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	
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	

利用時間：午前 9:00 時 ～ 午後 4:00 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火曜日の手芸は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。





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 7 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			1	2	3	4
午前 10:30~			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~			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	6	7	8	9	10	11
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~	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	13	14	15	16	17	18
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 3 D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	20	21	22	23	24	25
午前 10:30~	休 館 日	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~	(海の日)	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	27	28	29	30	手洗の励行 マスクの着用	
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 スタッフ会議		
午後 1:30~	大 極 拳 グラウンドゴルフ	健 康 麻 雀 3 Dアート	カ ラ オ ケ	健 康 麻 雀		

※ 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。