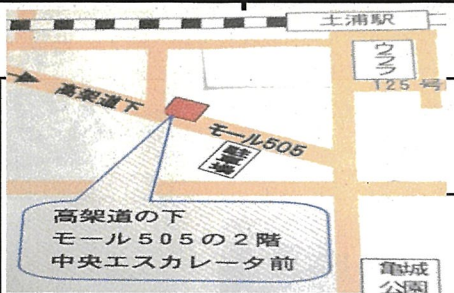
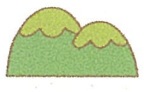


土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設 いきいき館たいこ橋8月予定表

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
午前 9:00				健康麻雀		健康麻雀
午後 13:00				健康麻雀		健康麻雀
日	3日	4日	5日	6日	7日	8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 手芸	初級麻雀 9:00	健康麻雀
午後 13:00	フォークダンス 13:30	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 自由カラオケ	腹話術
日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前 9:00	健康麻雀 リズム体操 イベントホール10時	休館日 山の日	健康麻雀	休館日 お盆休み	休館日 お盆休み	休館日 お盆休み
午後 13:00	フォークダンス 13:30		初級麻雀			
日	17日	18日	19日	20日	21日	22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	フォークダンス 13:30	フラダンス 13:30	太極拳 13:30	折紙 13:30	健康歌謡 自由カラオケ	カラオケ教室
日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前 9:00	健康麻雀 	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	歌声広場 13:30	初級麻雀 13:00	吹き矢 イベントホール 民謡踊り	健康歌謡 自由カラオケ	書道教室
日	31日	※ 8月は熱中症予防の為、グランドゴルフは、お休みします。 ※ お盆休み等があるため、スケジュールは通常は違いますので ご注意ください。				
午前 9:00	健康麻雀					
午後 13:00	フォークダンス 13:30					

土浦市生きがい対応型デイサービス補助施設

令和8年

土浦市真鍋3-8-17

TEL・FAX 029-821-9713

8月

悠遊庵

さんぽみち予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	31					1
午	将棋 9:30~					大正琴 9:30~
前	健康教室 10:00~					健康教室 10:00~
午	健康教室 13:30~					健康教室 13:30~
後	麻雀 13:00~					麻雀 13:00~
日付	3	4	5	6	7	8
午	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・絵手紙 10:00~
午	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	10	11	12	13	14	15
午	将棋 9:30~	山の 日	手芸 10:00~	お盆休み		
前	健康教室 10:00~		健康教室 10:00~			
午	健康教室 13:30~		健康教室 13:30~			
後	麻雀 13:00~		麻雀 13:00~			
日付	17	18	19	20	21	22
午	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~	絵手紙 10:00~
午	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	24	25	26	27	28	29
午	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 10:00~
午	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~

- ・ 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。
- ・ 講師の紹介に伺います。

ほのぼのハウス

通リゃんせ ご案内

土浦市荒川沖225-4

2026年

8月

TEL/FAX 029-842-4567

講座	月曜日 日	火曜日 日	水曜日 日	木曜日 日	金曜日 日	土曜日 1日
午前 9:30						グランドゴルフ (通リゃんせにて)
午後 1:00						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
	3日	4日	5日	6日	7日	8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)	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	手芸講座 (小物) 囲碁 将棋	健康麻雀 健康体操公民館 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
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前 9:30	初心者麻雀 健康麻雀 ハーモニカ	山の日	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み
午後 1:00	ノートパソコン (初級) 初心者麻雀					
	17日	18日	19日	20日	21日	22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)	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	そば打ち教室 手芸講座 (小物) 囲碁 将棋	健康麻雀 健康体操公民館 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
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前 9:30	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) 初心者麻雀	手芸講座 (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)	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
	31日					
午前 9:30	初心者麻雀					
午後 1:00	ハーモニカ ノートパソコン (初級) 初心者麻雀					

お気軽にお出かけください。

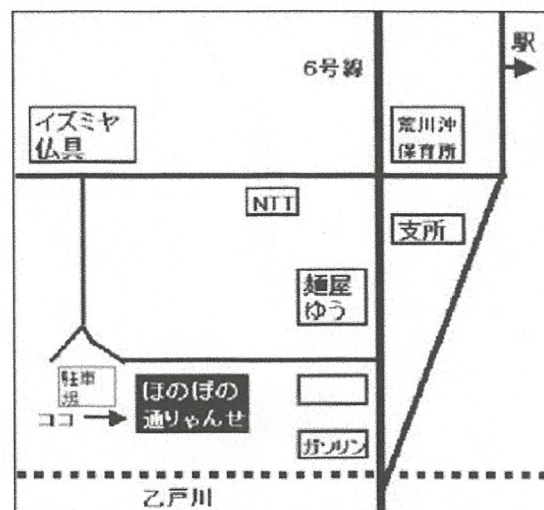
土浦在住の60歳以上の方

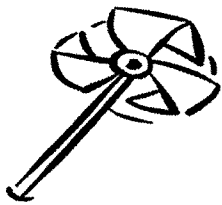
講座の時間: 午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

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





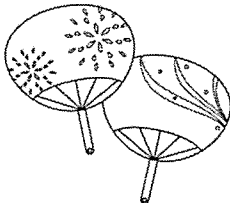
土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設
いきいきサロン「かざぐるま」予定表

令和 8 年

8 月

天川郵便局西隣

TEL・FAX 801-6565

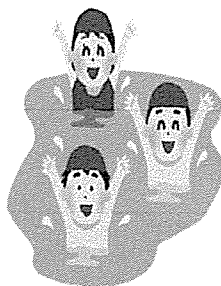
月	火	水	木	金	土
8月31日 自彊術(9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) フリーカラオケ <講習会> 10:30~11:00	8月31日(月) <講習会> 自転車青切符制度について 土浦警察署交通課より 場所: かざぐるま 時間: 10:30~11:30 かざぐるままで お申し込み ください				1 楽しく脳トレ (9:30) 超初心者麻雀 (午前9:30要予約) (午後1:00要予約) 健康麻雀(要予約) ヨガ教室(2:00)
3	4	5	6	7	8
自彊術(9:30) 絵手紙(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) フリーカラオケ	ものづくり(9:30) 書道教室(9:30) 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) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 月例会議	百人一首(1:30) 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) 健康麻雀(要予約)
10	11	12	13	14	15
休 館	山の日	休 館 			
17	18	19	20	21	22
笑いヨガ(10:00) 絵手紙(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) 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) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約)	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) 読書好きの集い (1:30)
24	25	26	27	28	29
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) 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) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) スクエアステップ (1:30)	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) 健康麻雀(要予約) ヨガ教室(2:00)

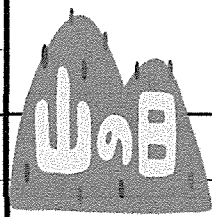
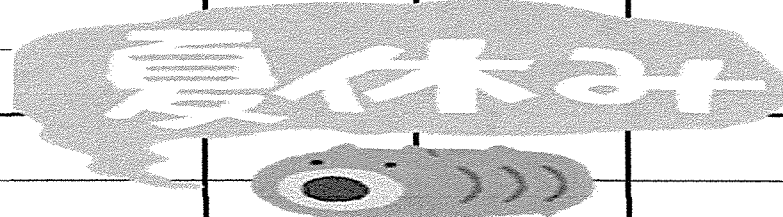
☆利用日時 月～土曜日(日・祭日休館)午前9時開館～午後5時閉館
 ☆講座によっては材料費がかかります。また都合で変更することもあります。

令和8年 8 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	日	日	日	1 日
午前	9月にバス旅行を計画中です。 皆さん、楽しみにしてくださいね！ 						麻雀
午後							クラフト
	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 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	
		習字	ソーイング		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	
	ふれあいデー	13:15～14:15 太極拳	手芸	卓球	ふれあいデー	初心者麻雀	
	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	
午前	歌の練習						
	クラフト						
午後	卓球						
	クラフト						
	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 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	
	24 日	31 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日
午前	歌の練習	歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀	カラオケ	麻雀
			10:00～11:30 さわやか体操		習字	麻雀	
午後	卓球	卓球	大正琴	カラオケ	麻雀	カラオケ	卓球
	クラフト	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	

※ 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
8 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
	31					1
午 前	卓 球 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
	3	4	5	6	7	8
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
	10	11	12	13	14	15
午 前	書道（9.30より） 健康麻雀	休	卓 球 健康麻雀	休	休	休
午 後	卓 球 将棋・麻雀	館	卓 球 将棋・麻雀	館	館	館
	17	18	19	20	21	22
午 前	わくわく体操 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	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
	24	25	26	27	28	29
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	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

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

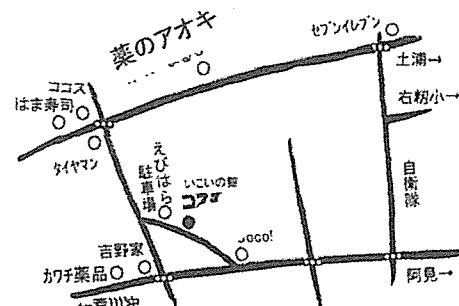
講座によっては材料費がかかります。

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。



令和8年

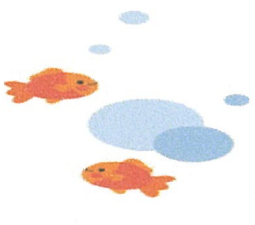
8月 行事予定表

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
午前						卓球
午後						健康麻雀 輪投げ 健康麻雀
	3	4	5	6	7	8
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	歌声喫茶 健康麻雀
午後	フリーデー 健康麻雀	ボッチャ フリーデー	フリーデー 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀	しゃべりの泉 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	10	11	12	13	14	15
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀		フリーデー 健康麻雀	お盆休み	お盆休み	お盆休み
午後	フリーデー 健康麻雀		フリーデー 健康麻雀			
	17	18	19	20	21	22
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 フリーデー	フリーデー 健康麻雀	フリーデー 健康麻雀	マクラメ編み 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	24	25	26	27	28	29
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀	パソコン教室 健康麻雀	フリーデー 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	フリーデー 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	みんなで唱歌 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	31	  				
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀					
午後	フリーデー 健康麻雀					

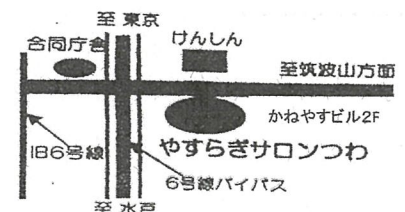
★開館: 月曜から土曜 ★ 休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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



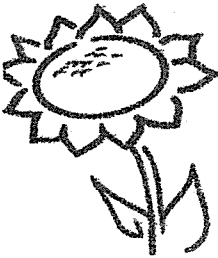
土浦市生きがい対応型デイサービス補助施設

わくわくサロン・にいはり

令和 8 年 8 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	 手洗の励行 マスクの着用					1
午前 10:30~						卓 球
午後 1:30~						カラオケ
日付	3	4	5	6	7	8
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 ポッチャ	健 康 麻 雀	カラオケ	健 康 麻 雀	テレビ体操 ポッチャ	カラオケ
日付	10	11	12	13	14	15
午前 10:30~	大人の塗り絵	休 館 日 (山の日)	いきいきヘルス 体 操	休 館 日	休 館 日	休 館 日
午後 1:30~	太 極 拳 ポッチャ		カラオケ	(お盆休み)	(お盆休み)	(お盆休み)
日付	17	18	19	20	21	22
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	健 康 麻 雀	カラオケ	健 康 麻 雀	テレビ体操 ポッチャ	カラオケ
日付	24	25	26	27	28	29
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 ポッチャ	健 康 麻 雀 3 Dアート	カラオケ	健 康 麻 雀	テレビ体操 ちぎり絵 ポッチャ	カラオケ
日付	31	※ 利用者 : 土浦市在住の60歳以上の方 (登録無料) ※ 利用者 : 月~土曜日(日・祭日は休館) 午前10時30分~4時30分) ※ 利用料 : 1日100円(講座によつては材料代が別途がかかります) ※ 講座以外にも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。 ※ 講師の都合に変更する時があります。				
午前 10:30~	卓 球 スタッフ会議					
午後 1:30~	太 極 拳 ポッチャ					