

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 R8年10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
午前 9:00				健康麻雀	初級麻雀 9:00	健康麻雀
午後 13:00				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	5日	6日	7日	8日	9日	10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	ハーモニカ 13:30	フラダンス 13:30 グランドゴルフ	太極拳 13:30	折紙 1:30 吹き矢 イベントホール	健康歌謡 自由カラオケ	腹話術
日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前 9:00	休館日 スポーツの日	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		歌声広場 13:30 グランドゴルフ	初級麻雀 13:00	民謡踊り	健康歌謡 自由カラオケ	書道教室 13:00
日	19日	20日	21日	22日	23日	24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	ハーモニカ 13:30	フラダンス 13:30 グランドゴルフ	太極拳 13:30	吹き矢 10周年 記念大会	健康歌謡 自由カラオケ	カラオケ教室
日	26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	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 歌声広場 1:30	初級麻雀 13:00	フリータイム	健康歌謡 自由カラオケ	自由カラオケ

悠遊庵

土浦市真鍋3-8-17

さんぽみち予定表

TEL・FAX 029-821-9713

10月

曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3
午				健康教室 10:00～ 太極拳 13:00～ 麻雀 13:00～	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	大正琴 9:30～ 健康教室 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～
前						
午後						
日付	5	6	7	8	9	10
午	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	竹ふみ 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	手芸 10:00～ 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～	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	大正琴 9:30～ 健康教室 絵手紙 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～
前						
午後						
日付	12	13	14	15	16	17
午	ス ポ ー ツ の 日	竹ふみ 10:00～ 抒情歌 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	手芸 10:00～ 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～ スウェーデン刺繍 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	大正琴 9:30～ 健康教室 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～
前						
午後						
日付	19	20	21	22	23	24
午	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	竹ふみ 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	手芸 10:00～ 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～	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	大正琴 9:30～ 絵手紙 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～
前						
午後						
日付	26	27	28	29	30	31
午	将棋9:30 大人のぬり絵 健康教室 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	竹ふみ 10:00～ 抒情歌 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	手芸 10:00～ 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～	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	大正琴 9:30～ 健康教室 10:00～ 健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～
前						
午後						

- ・ 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

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
講座				1日	2日	3日
午前 9:30				初心者麻雀 健康麻雀 グランドゴルフ (通りゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00				健康麻雀	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
	5日	6日	7日	8日	9日	10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 健康体操公民館	初心者麻雀 健康麻雀 グランドゴルフ (通りゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00	ノートパソコン (初級) 初心者麻雀	手芸 囲碁 将棋	健康麻雀 大人のぬり絵	健康麻雀 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
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前 9:30	スポーツの日	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 (通りゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00		手芸 囲碁 将棋	健康麻雀 健康体操公民館 絵手紙	健康麻雀	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
	19日	20日	21日	22日	23日	24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 健康体操公民館	健康麻雀 グランドゴルフ (通りゃんせにて)	健康麻雀	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00	ノートパソコン (初級) 初心者麻雀	手芸 囲碁 将棋	健康麻雀 折り紙	健康麻雀 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
	26日	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 (通りゃんせにて)	健康麻雀 スタッフ会議	グランドゴルフ (通りゃんせにて)
午後 1:00	ノートパソコン (初級) 初心者麻雀	手芸 囲碁 将棋	健康麻雀 健康体操公民館 絵手紙	健康麻雀	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

お気軽にお出かけください。

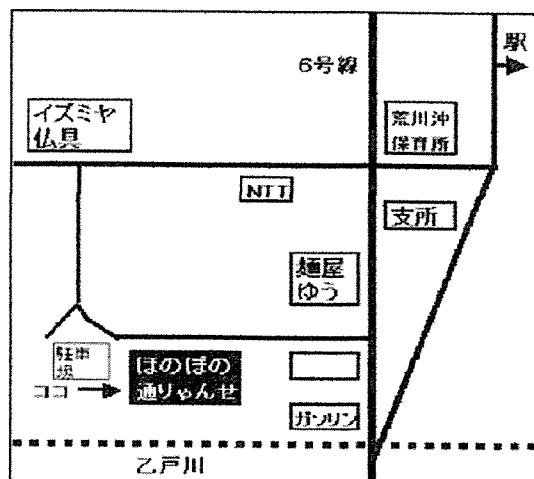
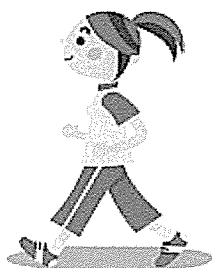
土浦在住の60歳以上の方

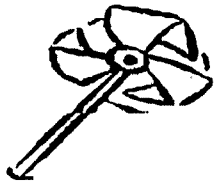
講座の時間: 午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

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。

通りゃんせ開館時間 午前 9:00~午後 5:00 駐車場あります





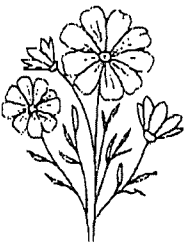
土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設
いきいきサロン「かざぐるま」予定表

令和 8 年

10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 飲み物の提供はありませんので各自ご持参ください ※時間の空いていない講座は 午前・午後両方です ※カラオケはお問い合わせください			1	2	3
			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) 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)
5	6	7	8	9	10
絵手紙 (10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀 (要予約) 白隠術 (1:30)	ものづくり (9:30) 囲碁・将棋 健康麻雀 (要予約) ペン習字 (2:00)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:30) 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)	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) うたごえ (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) 健康麻雀 (要予約)
12	13	14	15	16	17
スポーツの日	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)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:30) 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)	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)
19	20	21	22	23	24
笑いヨガ (10:00) 絵手紙 (10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀 (要予約) 白隠術 (1:30)	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)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:30) 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)	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) 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) 読書好きの集い (1:30)
26	27	28	29	30	31
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) フリーカラオケ (1:00)	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:30) パズルぬり絵 (10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀 (要予約)	移動学習 * かざぐるまは 閉館です	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:30) ハーマニカ (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)

☆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 10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	1日	2日	3日
午前	スポーツの秋、読書の秋、そして芸術の秋、爽やかな季節の中で皆さんお楽しみ下さいね。 			麻雀	カラオケ	麻雀
午後				麻雀	麻雀	クラフト
	5日	6日	7日	8日	9日	10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	習字	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 休み	手芸	絵手紙 大人の塗絵	ふれあいデー	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前	スポーツの日 	麻雀	カラオケ	麻雀	カラオケ	麻雀
		10:00～11:30 さわやか体操	麻雀	クラフト	麻雀	卓球
午後		大正琴	カラオケ	麻雀	カラオケ	習字(かな)
		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
	19日	20日	21日	22日	23日	24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	習字	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	絵手紙 大人の塗絵	ふれあいデー	初心者麻雀
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前	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	麻雀	クラフト	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	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。

土浦市生きがい対応型ディ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
10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
午前				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				健康麻雀 囲碁・将棋	カラオケ 将棋・麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	5	6	7	8	9	10
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	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
	12	13	14	15	16	17
午前	休	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	館	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
	19	20	21	22	23	24
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	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	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
	26	27	28	29	30	31
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

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

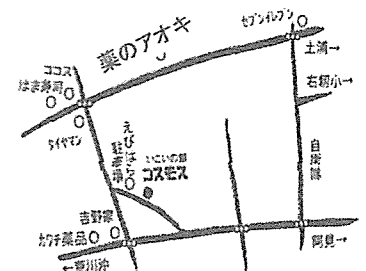
講座によっては 材料費がかかります。

体操はそれぞれ 10:00 より始めます。

※第1、第4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

10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	2	3
午前	※出前講座のご案内※ 【こうして守ろう！わがまち・わが家族】 日時：10月13日(火)午前10時から 土浦市防災危機管理課担当者			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				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
	5	6	7	8	9	10
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	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	カラオケ 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 囲碁	輪投げ 健康麻雀
	12	13	14	15	16	17
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀	出前講座 健康麻雀	健康太極拳 健康麻雀	カラオケ ハーモニカ	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
	19	20	21	22	23	24
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	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 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
	26	27	28	29	30	31
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	フリーデー 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	フリーデー 健康麻雀	フリーデー 囲碁	輪投げ 健康麻雀

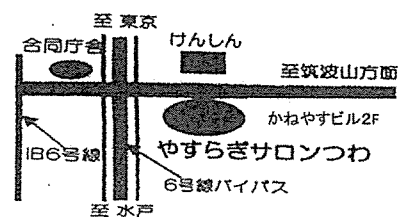
★開館：月曜から土曜 ★ 休館：日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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 (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



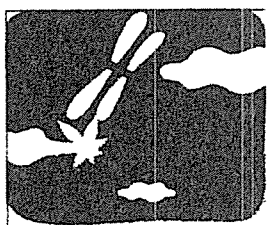
土浦市生きがい対応型デイサービス補助施設

わくわくサロン・にいほり

令和 8年 10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				木	金	土
日付				1	2	3
午前 10:30~		マスクの着用 手洗の励行		大 極 拳	フォークダンス	卓 球
午後 1:30~				健 康 麻 雀	テレビ体操 グラウンドゴルフ	カ ラ オ ケ
日付	5	6	7	8	9	10
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 布小物作り	健 康 麻 雀	テレビ体操 グラウンドゴルフ	カ ラ オ ケ
日付	12	13	14	15	16	17
午前 10:30~	休 館 日 (スポーツの日)	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~		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	19	20	21	22	23	24
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 布小物作り	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	26	27	28	29	30	31
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	卓 球	卓 球 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 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

※ 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。