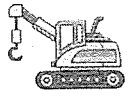
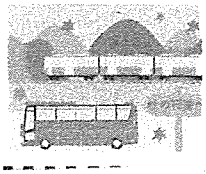
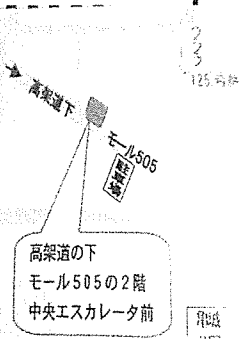
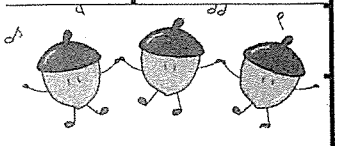
土浦市生きがい対応型デイサービス事業補助施設
いきいき館たいこ橋R8年11月予定表

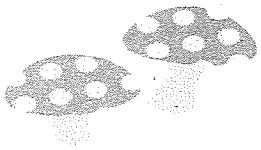
住所　川口1-3-323
モール505　2F
電話　827-2737
FAX　〃

曜	月	火	水	木	金	土
日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前 9:00	健康麻雀 シルリハ体操 イベントホール10時	休館日 文化の日	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		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	9日	10日	11日	12日	13日	14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 1:30	初級麻雀 13:00	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 13:30
日	16日	17日	18日	19日	20日	21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	ハーモニカ 13:30	グランドゴルフ 505大会 フラダンス	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	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前 9:00	休館日 勤労感謝の日	バス旅 竜神橋方面	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀
午後 13:00			初級麻雀	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	30日					
午前 9:00	健康麻雀 シルリハ体操 イベントホール10時					
午後 13:00	フォークダンス 13:30					



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。
※旅行申し込み　10月13日より





土浦市生きがい対応型デイサービス補助施設　　令和8年

悠遊庵 さんぽみち予定表

土浦市真鍋3－8－17
TEL・FAX　029－821－9713

11月

曜日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～	文化の日	手芸 10:00～ 健康教室 10:00～	健康教室 10:00～	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～	大正琴 9:30～ 健康教室 10:00～
午後	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～		健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	太極拳 13:00～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～
	9	10	11	12	13	14
午前	将棋9:30 大人のぬり絵 健康教室 10:00～	竹ふみ 10:00～ 抒情歌 10:00～	手芸 10:00～ 健康教室 10:00～	健康教室 10:00～	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～	大正琴 9:30～ 健康教室. 絵手紙 10:00～
午後	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～
	16	17	18	19	20	21
午前	将棋9:30 大人のぬり絵 健康教室 10:00～	竹ふみ 10:00～	手芸 10:00～ 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～	大正琴 9:30～ 健康教室 10:00～
午後	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	太極拳 13:00～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～
	23	24	25	26	27	28
午前	勤労感謝の日	竹ふみ 10:00～ 抒情歌 10:00～	手芸 10:00～ 健康教室 10:00～	健康教室 10:00～	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～	大正琴 9:30～ 健康教室. 絵手紙 10:00～
午後		健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	太極拳 13:00～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～	健康教室 13:30～ 麻雀 13:00～
	30					
午前	将棋 9:30～ 健康教室 10:00～	※　大人のぬり絵始めました。10時～12時 10月から第2・第4月曜日に行います				
午後	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。 お問い合せは、「さんぽみち」まで

土浦市いきがい対応型デイサービス事業補助施設

通りゃんせ　ご案内

ほのぼのハウス

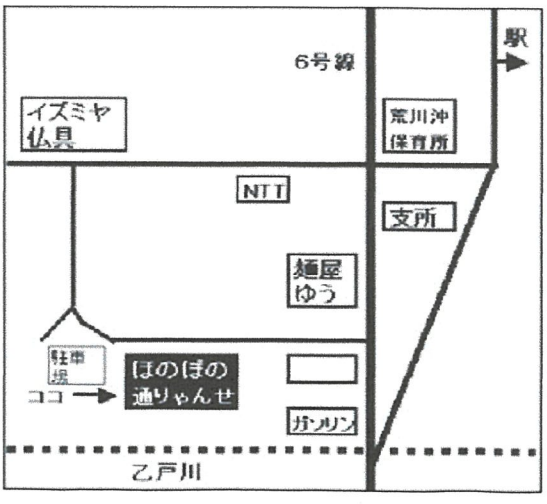
2026年　１１月

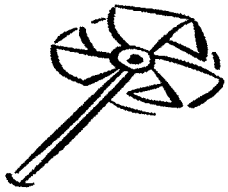
土浦市荒川沖225－4
TEL/FAX　029-842-4567

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
講座	２日	３日	４日	５日	６日	７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	文化の日	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) 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
午後 1:00	ノートパソコン (初級) 初心者麻雀		健康麻雀 大人のぬり絵	健康麻雀	キルト講座 (バック) 囲碁　将棋	
	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４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	グランドゴルフ (通りゃんせにて) 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
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 編み物	キルト講座 (バック) 囲碁　将棋	
	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１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	バス旅行 (北茨城方面)	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) 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
午後 1:00	ノートパソコン (初級) 初心者麻雀		健康麻雀 折り紙	健康麻雀	キルト講座 (バック) 囲碁　将棋	
	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８日
午前 9:30	勤労感謝の日	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 スタッフ会議	グランドゴルフ (通りゃんせにて) 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
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 編み物	キルト講座 (バック) 囲碁　将棋	
	３０日					
午前 9:30	初心者麻雀 健康麻雀 ハーモニカ					
午後 1:00	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

11月

天川郵便局西隣　TEL・FAX 801-6565

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
絵手紙(10:00) 囲碁・将棋 健康麻雀(要予約) 自彊術(1:30)	**文化の日**	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)	**ｼﾙﾊﾞｰﾘﾊﾋﾞﾘ体操** (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)	全国花火競技大会のため休館
9	10	11	12	13	14
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9:30) ものつくり(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)	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9:30) 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)	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)
16	17	18	19	20	21
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) ものつくり(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)	**ｼﾙﾊﾞｰﾘﾊﾋﾞﾘ体操** (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)	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)
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日	グラウンドゴルフ (国分グラウンド9:30) ものつくり(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) 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) 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) 読書好きの集い (1:30)
30	＊ **書道教室　参加者募集！**			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	
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)	 毎月第2・第4火曜日　午前9:30から お手本は用意します 用紙・道具一式は ご持参ください 見学歓迎！ご希望の方は かざぐるままでご連絡ください			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	

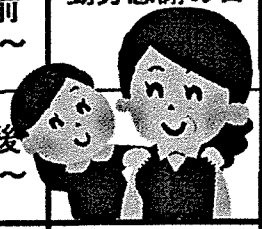
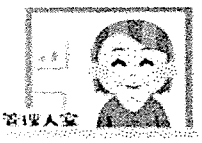
☆利用日時　月～土曜日(日・祭日休館)午前9時開館～午後5時閉館

☆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　11 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
	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
午前9時～	歌の練習		歌の練習	麻雀	カラオケ	麻雀
			ソーイング		麻雀	クラフト
午後1時～	卓球		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		手芸	卓球	ふれあいデー	14:00～15:30 さわやか体操
	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
午前9時～	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	習字	麻雀	習字	麻雀	麻雀
午後1時～	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	麻雀
	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
午前9時～	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1時～	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
	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
午前9時～	勤労感謝の日 	麻雀	カラオケ	麻雀	カラオケ	スカットボール
		スカットボール	麻雀	習字	麻雀	麻雀
午後1時～		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
	30 日	日	日	日	日	日
午前9時～	歌の練習	朝晩の冷え込みが厳しくなり、これから寒さが本格的になりますが、体調に気をつけ温かくしてお過ごしください。サロンで皆さんをお待ちしています。 				
午後1時～	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。
※ 時間が記載されていないものは午前は9時から、午後は1時から始めます。

土浦市生きがい対応型ディサービス事業補助施設　　令和8年

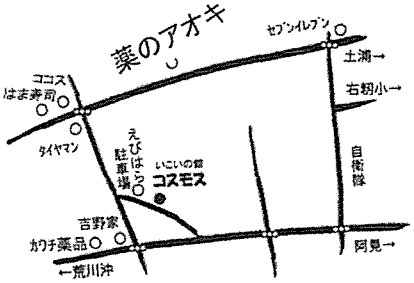
いこいの館「コスモス」予定表　11月

住　所：〒300-0837 土浦市 右籾 2965（駐車場有り）

電　話：029－804－0151

曜日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	卓　球 健康麻雀	休 館	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		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
	9	10	11	12	13	14
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
	16	17	18	19	20	21
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 健康麻雀	健康麻雀 囲碁・将棋
	23	24	25	26	27	28
午前	休 館	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 ミニカラ・将棋	卓　球 将棋・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
	30					
午前	書道12名(9.30より) 健康麻雀					
午後	卓　球 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。



※第2、第5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・体調の確認をしてからお出かけください。御理解と御協力願います。

令和８年

11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
	2	3	4	5	6	7
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 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		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
	9	10	11	12	13	14
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	いきいきヘルス体操 健康麻雀	歌声喫茶 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	マクラメ編み 囲　碁	輪投げ 健康麻雀
	16	17	18	19	20	21
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	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	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	みんなで唱歌 囲　碁	輪投げ 健康麻雀
	23	24	25	26	27	28
午前		パソコン教室 健康麻雀	健康太極拳 健康麻雀	秋の日帰り旅行	いきいきヘルス体操 健康麻雀	卓　球 健康麻雀
午後		ボッチャ 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
	30					
午前	簡単ストレッチ 健康麻雀	【11月行事予定】 秋の日帰り旅行「旧古河庭園・とげぬき地蔵尊」 日　時：11月26日（木）　8時15分集合 参加費：4,500円				
午後	フリーデー 健康麻雀					



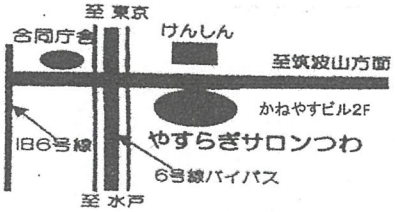
★開館: 月曜から土曜　★　休館: 日曜・祝祭日・夏季・冬季・その他

★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（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

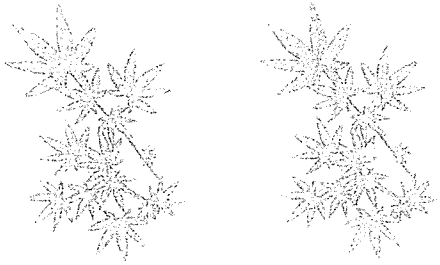


土浦市生きがい対応型デイサービス補助施設
わくわくサロン・にいはり

令和8年　11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	2	3	4	5	6	7
午前 10:30～	卓　球	休館日	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	（文化の日）	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	9	10	11	12	13	14
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 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	16	17	18	19	20	21
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 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	23	24	25	26	27	28
午前 10:30～	休館日	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～	（勤労感謝の日）	健康麻雀 3 D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	30					
午前 10:30～	卓　球					
午後 1:30～	太極拳 グラウンドゴルフ					



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有ります。