

令和4年度

出会い、ふれあい、笑顔いっぱい
元気の出る「いきいきサロン」へどうぞ！
八橋老人いこいの家

介護予防を図りながら、健康で自立した日常生活が送れるよう「いきいきサロン」で楽しい時間を過ごしませんか？ お好きなところを選んで自由に参加できますので、お気軽にご参加ください。参加費は無料です。



対 象 介護者なしで参加できる65歳以上の方

参加方法 当日、履き物入れ（レジ袋等）を持参して、直接会場へお越しください。

時 間 各回とも午前10時～正午（11月と12月は午前10時15分～正午）

お問合せ先 八橋老人いこいの家（八橋本町一丁目4-3 電話 862-6025 FAX兼）

※感染症予防対策として、当日参加人数が多い場合は前・後半に分けて実施する場合がございます。また、会場ではマスクを着用するなどご協力をお願いいたします。

回	日 時	テ ー マ	指導協力の方	持ち物
1	4月13日(水)	ダンスセラピー ～心と体の音楽運動療法～	チームダンスセラピーAKITA 渋谷 智美 氏	動きやすい服装でお越しください。 汗拭きタオルや水分補給として飲み物をご持参ください。
2	5月11日(水)	体を動かそうADL体操	秋田県高齢者体操研究会	
3	6月 8日(水)	体を動かそうADL体操	秋田県高齢者体操研究会	
4	7月13日(水)	体を動かそうADL体操	秋田県高齢者体操研究会	
5	9月14日(水)	体を動かそうADL体操	秋田県高齢者体操研究会	
6	10月12日(水)	体を動かそうADL体操	秋田県高齢者体操研究会	
7	11月 9日(水)	体を動かそうADL体操	秋田県高齢者体操研究会	
8	12月14日(水)	体を動かそうADL体操	秋田県高齢者体操研究会	
9	令和5年 3月 8日(水)	体を動かそうADL体操	秋田県高齢者体操研究会	

主 催 社会福祉法人 秋田市社会福祉協議会 秋田市八橋南一丁目8番2号
電話 862-7445 FAX 863-6068

令和4年度

出会い、ふれあい、笑顔いっぱい
元気の出る「いきいきサロン」へどうぞ！
飯島老人いこいの家

介護予防を図りながら、健康で自立した日常生活が送れるよう「いきいきサロン」で楽しい時間を過ごしませんか？ お好きなところを選んで自由に参加できますので、お気軽にご参加ください。参加費は無料です。



対象 介護者なしで参加できる65歳以上の方

参加方法 当日、直接会場へお越しください。

時間 各回とも午前10時～正午（11月と12月は午前10時15分～正午）

お問合せ先 飯島老人いこいの家（飯島字堀川84-191 電話 845-3692 FAX兼）

※会場では、マスクを着用するなど感染予防対策にご協力をお願いします。

回	日時	テーマ	指導協力の方	持ち物
1	4月 7日(木)	秋田民謡手踊り教室	土崎港伝統芸能伝承会	動きやすい服装でお越しください。
2	5月12日(木)	タオルを使った健康体操	中川典子氏	フェイスタオル 1枚
3	6月 9日(木)			動きやすい服装でお越しください。
4	7月 7日(木)			
5	8月 4日(木)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会 中川和子氏	動きやすい服装でお越しください。
6	9月 8日(木)			
7	10月 6日(木)			
8	11月10日(木)	ダンスセラピー	チーム・ダンスセラピー-AKITA	
9	12月 8日(木)	～心と体の音楽運動療法～	渋谷智美氏	

主催 社会福祉法人 秋田市社会福祉協議会 秋田市八橋南一丁目8番2号
電話 862-7445 FAX 863-6068

令和4年度

出会い、ふれあい、笑顔いっぱい 元気の出る「いきいきサロン」へどうぞ！ 大森山老人と子どもの家

介護予防を図りながら、健康で自立した日常生活が送れるよう「いきいきサロン」で楽しい時間を過ごしませんか？ お好きなところを選んで自由に参加できますので、お気軽にご参加ください。参加費は無料です。



対 象 介護者なしで参加できる65歳以上の方

参加方法 当日、直接会場へお越しください。

時 間 各回とも午前10時～正午（11月と12月は午前10時15分～正午）

お問合せ先 大森山老人と子どもの家（浜田字出小屋333-1 電話 828-1651 FAX兼）

※会場では、マスクを着用するなど感染予防対策にご協力をお願いします。

回	日 時	テ ー マ	指導協力の方	持ち物
1	4月22日(金)	タオルを使った健康体操	中 川 典 子 氏	フェイスタオル 動きやすい服装でお越しください。
2	5月18日(水)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会	動きやすい服装でお越しください。
3	6月15日(水)		中 川 和 子 氏	
4	7月20日(水)	ラ フ タ ー ヨ ガ	秋田ラフターヨガクラブ 中 川 和 子 氏	
5	9月 9日(金)	ダ ン ス セ ラ ピ ー	チーム・ダンスセラピー-AKITA	
6	10月14日(金)	～心と体の音楽運動療法～	渋谷 智 美 氏	
7	11月11日(金)	タオルを使った健康体操	中 川 典 子 氏	フェイスタオル 動きやすい服装でお越しください。
8	12月 9日(金)			
9	令和5年 3月15日(水)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会 中 川 和 子 氏	動きやすい服装でお越しください。

主 催 社会福祉法人 秋田市社会福祉協議会 秋田市八橋南一丁目8番2号
電話 862-7445 FAX 863-6068

令和4年度

出会い、ふれあい、笑顔いっぱい
元気の出る「いきいきサロン」へどうぞ！
雄和ふれあいプラザ

介護予防を図りながら、健康で自立した日常生活が送れるよう「いきいきサロン」で楽しい時間を過ごしませんか？ お好きなところを選んで自由に参加できますので、お気軽にご参加ください。参加費は無料です。

対 象 介護者なしで参加できる65歳以上の方

参加方法 当日、直接会場へお越しください。

時 間 各回とも午前10時～正午

お問合せ先 雄和ふれあいプラザ（雄和妙法字上大部77-1 電話886-5071 FAX886-5077）

※会場では、マスクを着用するなど感染予防対策にご協力をお願いします。



日 時	テ ー マ	指導協力の方	備考(持ち物)
4月12日(火)	体を動かそうADL体操	秋田県高齢者体操研究会 中川和子氏	動きやすい服装でお越しください。
5月20日(金)	ダンスセラピー ～心と体の音楽運動療法～	チームダンスセラピーAKITA 渋谷智美氏	
6月16日(木)	山の幸染め教室 ～スカーフ～	土崎順子氏	材料費 1,200円 ピンセット・はさみ・裁縫道具
7月15日(金)	タオルを使った健康体操	中川典子氏	フェイスタオル 1枚 動きやすい服装でお越しください。
8月30日(火)	クラフトテープ	堀井好子氏	材料費 800円 エプロン・メジャー・筆記道具
9月 6日(火)	スクエア模様BOX		
10月26日(水)	羊毛フェルトアート	アトリエ あつ	材料費 1,000円 その他必要な道具は、会場で貸出いたします。
11月 2日(水)	うさぎ	熊谷敦子氏	
12月21日(水)	お正月アレンジメント	はなみち 花美茅 伊藤智香子氏	材料費 1,000円 花ばさみ
1月17日(火)	体を動かそうADL体操	秋田県高齢者体操研究会 中川和子氏	動きやすい服装でお越しください。
2月15日(水)	初心者向け！ちりめんで作る 桃の節句吊るし飾り	東海林公子氏	各材料費 500円 裁縫道具一式
3月29日(水)	初心者向け！ちりめんで作る 端午の節句吊るし飾り		

主 催 社会福祉法人 秋田市社会福祉協議会 秋田市八橋南一丁目8番2号
電話 862-7445 FAX 863-6068