

令和5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、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）



※会場では、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12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10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14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12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13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11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8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13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6年 3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	

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5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、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13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11日(木)			
3	6月 8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 動きやすい服装でお越しください。
4	7月 6日(木)			
5	8月10日(木)			
6	9月 7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。
7	10月19日(木)			
8	11月16日(木)			
9	12月 7日(木)	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。

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5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、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14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	動きやすい服装でお越しください。
2	5月17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	
3	6月21日(水)			
4	7月19日(水)			
5	9月 8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	フェイスタオル 動きやすい服装でお越しください。
6	10月13日(金)	タオルを使った健康体操	中川 典子氏	
7	11月10日(金)			
8	12月 8日(金)			
9	令和6年 3月 8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	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5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、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19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。
5月12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。
6月28日(水)	山の幸染め教室 「スマホショルダー」	土崎順子氏	材料費 1,200円 ピンセット・裁縫道具
7月26日(水)	エコクラフトテープ	堀井好子氏	材料費 700円 エプロン・メジャー・筆記道具 目打ち
8月 2日(水)	「スター模様の小物入れ」		
9月 6日(水)	貝殻を使った小物づくり	東海林公子氏	材料費 500円 裁縫道具一式
10月26日(木)	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(木)	「アニマルサンタ」	熊谷敦子氏	
12月 6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。
1月17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	
2月28日(水)	ひな祭りアレンジメント	はなみち 花美茅 伊藤智香子氏	材料費 1,000円 花ばさみ
3月27日(水)	季節の吊るし飾り「花」	東海林公子氏	材料費 500円 裁縫道具一式

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