

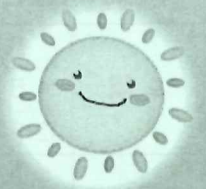
令和7年度 年間予定表 (44回)

開催日(火曜日)	おらっちゃんいきいき教室	午後の部催し物
4月	8日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	KUMA☆くま (参加型コンサート)
	15日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	懐×ロミュージックフレンド (懐×ロ生演奏)
	22日 健康運動 (三輪厚子氏)	すずらんの会 (歌謡・舞踊)
5月	13日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	和の会「手作り体験」 300~500円★
	20日 健康運動 (三輪厚子氏)	ふくっこ (歌・踊り)
	27日 シニア向けチェアヨガ (竹内章子氏)	音楽療法♪Key (おんけい)
6月	3日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	小杉爆笑劇団 (寸劇)
	10日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	あみ と ヒデック (楽器演奏・歌)
	17日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	高岡城峰会 (民謡・舞踊)
	24日 健康運動 (三輪厚子氏)	うしお新舞踊研究会 (新舞踊)
7月	1日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	津軽三味線高岡訓若会
	8日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	楽団ひとり (ギター・懐×ロ)
	15日 健康運動 (三輪厚子氏)	ひまわり一座 (新舞踊・寸劇)
	22日 椅子を使ったピラティス (高田さおり氏)	扇流寿々蘭会 (新舞踊)
8月	29日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	カトレア会 (大正琴演奏)
	5日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	バルーンアートつくるんズ (バルーンアート体験)
	19日 健康運動 (三輪厚子氏)	フラサークル福岡 (フラダンス)
9月	26日 健康運動 (三輪厚子氏)	さくら (サロンマジック)
	2日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	ザ・おんぼんたん (各種演芸)
	9日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	オカリナサウンズ「かたかご」 (オカリナ演奏)
10月	16日 健康運動 (三輪厚子氏)	ドレミの会 (キーボード演奏)
	30日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	トウインフルスターズ (ハーモニカアンサンブル)
	7日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	KUMA☆くま (参加型コンサート)
	14日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	劇団ゆうしん (歌謡・舞踊)
11月	21日 健康運動 (三輪厚子氏)	和の会「手作り体験」 300~500円★
	28日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	懐×ロミュージックフレンド (懐×ロ生演奏)
	4日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	すみね会 (大正琴演奏)
	11日 シニア向けチェアヨガ (竹内章子氏)	音楽グループかがやき (楽器演奏・歌)
12月	18日 健康運動 (三輪厚子氏)	ふくっこ (歌・踊り)
	25日 健康運動 (三輪厚子氏)	音楽療法♪Key (おんけい)
	2日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	人形劇団どんぐりコロコロ
令和8年1月	9日 健康運動 (三輪厚子氏)	リフベル (ミュージックベル演奏)
	16日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	菅っこ×イト「菅干支づくり」 700円★
	13日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	津軽三味線高岡訓若会
2月	20日 健康運動 (三輪厚子氏)	いとも一座 (各種演芸)
	27日 椅子を使ったピラティス (高田さおり氏)	高岡城峰会 (民謡・舞踊)
	3日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	ひまわり一座 (新舞踊・寸劇)
	10日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	うしお新舞踊研究会 (新舞踊)
3月	17日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	フラサークル福岡 (フラダンス)
	24日 健康運動 (三輪厚子氏)	華舞踊会 (歌謡・舞踊)
	3日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	二胡&マンドリンシスターズ (楽器演奏)
	10日 福岡いきいき脳トレクラブ (池田由美子氏)	バルーンアートつくるんズ (バルーンアート体験)
3月	17日 笑いヨガ (沼田淑美氏)	高岡ギターアンサンブル (ギター演奏)
	24日 健康運動 (三輪厚子氏)	扇流寿々蘭会 (新舞踊)

午後の催物に変更になる場合もありますので、ご了承ください。

★ 一部材料費がかかります。





# 生きがい倶楽部

午前9時10分～ 受付

- ・福岡いきいき脳トレクラブ代表 池田由美子氏
- ・健康運動指導士 三輪厚子氏
- ・笑いヨガ 沼田淑美氏
- ・椅子を使ったピラティス 高田さおり氏
- ・シニアチェアヨガ 竹内章子氏

午前10時15分～ 開会  
おらっちゃんいきいき教室

午前11時20分～  
歓談・昼食

\*対象者  
高岡市内の概ね70歳以上の方

午後1時～  
芸能グループ催し物

\*定員  
概ね30人(申込は4日前まで)

午後2時 終了

\*参加費  
800円(昼食代含む)

## 会場：福岡健康福祉センター内 検診ホール

《お問合せ・申込先》

高岡市社会福祉協議会福岡支所

休館日/毎週土・日曜・祝日

12月29日～1月3日

☎ 64-8114

★午後のみ観覧でも、参加費(800円)をお願いします。

★サロフでの申込の際、送迎バスの有無をお知らせください。  
(15名様以上のご利用で無料送迎バスを運行していますので、  
参加者名簿と送迎場所の地図を10日前までにご提出ください)

★サロフの申込受付は、3/21(金)9時より開始します。