

# 令和7年度 中部福祉センターサロン一覧

**申込み不要！ お気軽にご参加ください。**

**【対象】**

- ・市内在住の60歳以上の方
- ・18歳以上の障がいのある方
- ・地域福祉活動やサロン活動に関心のある方



**【問い合わせ先】**

中部福祉センター ☎76-0090

奇数月の

## 第1 火曜日

★9:30~11:30★  
「新聞ちぎり絵サロン」

新聞紙を使ってちぎり絵に挑戦！オリジナルで味のある作品を作ります。  
(1月は休み)



## 第1 金曜日

★10:30~11:30★  
「頭と身体を同時に使って」

頭と身体を同時に使って体操やゲームを楽しみながら認知症予防！  
(1月は休み)



## 第2 木曜日

★10:00~11:30★  
「サロン花ざかり」

ニユースポーツ (ポッチャ・ラダーゲッターなど) ・太極拳・やさしいすヨガ等で身体を動かし健康維持！



## 第3 金曜日

★10:00~15:00★  
「いろいろサロン」

ご自分の好きなことやおしゃべりなど、いろいろ楽しみましょう！  
(原則：指導者なし)

ぬい絵

小物作り

折り紙

おしゃべり

eスポーツ太鼓の達人  
など

## 第4 木曜日

★10:00~11:30★  
「ものづくりサロン」

身近な材料を使って、おしゃべりしながら色々な小物を作ります。  
(材料費：100円~300円程度)



## 第4 金曜日

新規

★14:00~14:15★  
「ふらっとふれあいタイム」

健康に関するワンポイントアドバイス、医療関係者や学校とのふれあい交流の場  
(4月・3月は休み)

