

# 元気サロン松葉館「はつらつサロン予定表」

令和8年4月現在

利用者同士で趣味を活かしながら様々な活動を行っています。

No.	講座名	開催曜日	活動時間	定員目安	1人につき(回)
1	①いきいきヘルス体操	水曜日(第5週は除く)	13:30~15:00	25	週1
	②いきいきヘルス体操	木曜日(第5週は除く)	13:30~15:00	25	週1
2	囲碁	毎週月・金曜日	12:30~16:00	26	週2
3	①歌を唄う会	第1・第3月曜日	10:30~12:00	24	月2
	②歌を唄う会	第1・第3木曜日	10:30~12:00	24	月2
4	絵手紙	第2・第4火曜日	10:00~12:00	15	月2
5	思い出を語ろうかい	第2・第4木曜日	10:30~12:00	24	月2
6	折り紙	第4木曜日	10:00~12:00	12	月1
7	①元気アップ体操	毎週月曜日	10:40~11:40	25	週1
	②元気アップ体操	水曜日(第5週は除く)	10:40~11:40	25	週1
	③元気アップ体操	第1・第3土曜日	10:00~11:00	20	月2
8	①健康マージャン	毎週月・金曜日	12:30~16:00	28	週2
9	①手芸(花水木)	毎週金曜日	12:30~16:00	15	週1
	②手芸	第1・第3木曜日	13:30~16:00	15	月2
		第2・第4金曜日	10:00~12:30	15	月2
10	将棋	毎週火曜日	12:30~16:00	14	週1
11	書のみち	第2・第4木曜日	13:30~16:00	10	月2
12	①太極拳	毎週月・木曜日	9:55~10:30	30	週2
	②太極拳	毎週火・金曜日	9:55~10:30	30	週2
	③太極拳	土曜日	11:15~12:00	30	週1
13	ドミノゲーム	第1・第3・第5金曜日	10:30~12:00	24	月2~3
14	トールペイント	第4月曜日	9:00~12:00	6	月1
15	はつらつ俳句会	第3火曜日	9:30~11:30	10	月1
16	①ゆったり健康マージャン	毎週火曜日	12:30~16:00	28	週1
	②ゆったり健康マージャン	第1~第4土曜日	13:00~16:00	16	週1
17	①ラージボール卓球	毎週火曜日	10:40~12:30	30	週2
	②ラージボール卓球	第1~第3、5木曜日	10:40~12:30	30	
18	レザークラフト	第1火曜日・第2水曜日	10:00~12:30	5	月2

※上記の日程は変更することがあります。

※上記以外の活動を希望される場合はご相談ください。

- 季節の行事や松葉小学校との交流事業も行っています。
- お茶のみなど憩いの場としてお気軽にご利用ください。