

三筋老人福祉館予定表

日	月	火	水	木	金	土
笑顔のつどい 10月12日(水)13時30分～ 「おなか元気教室」 講師：東京ヤクルト販売株式会社 個別相談：くらまえ地域包括支援センター職員 定員：10名事前予約制						9:30～10:30 カラオケサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン (かがやき長寿体操) 13:00～14:00 カラオケサロン 15:00～16:00 午後の調べ
2	3	4	5	6	7	8
休館日	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 カラオケサロン 13:00～14:00 デコパージュ 15:00～16:00 映画と歌	9:30～10:30 カラオケサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン 13:00～14:00 カラオケサロン 15:00～16:00 演歌・歌謡曲	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 盆踊りで健康づくり 13:00～14:00 カラオケサロン 15:00～16:00 名曲歌謡史	9:30～10:30 数独 11:00～12:00 ストレッチサロン 15:00～16:00 カラオケサロン	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 カラオケサロン 設備点検 15:00～16:00 カラオケサロン	9:30～10:30 カラオケサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン (かがやき長寿体操) 13:00～14:00 カラオケサロン 15:00～16:00 午後の調べ
	9	10 スポーツの日	11	12	13	14
休館日	休館日	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 カラオケサロン 13:00～14:00 新フラダンス 15:00～16:00 演歌・歌謡曲	9:30～10:30 カラオケサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン 13:30～ 笑顔のつどい 15:00～16:00 名曲歌謡史	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 文字あそび 13:00～14:00 ぬり絵サロン 15:00～16:00 カラオケサロン	9:30～10:30 カラオケサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン 13:00～14:00 カラオケサロン 15:00～16:00 ペーパークラフト	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン (かがやき長寿体操) 13:00～14:00 カラオケサロン 15:00～16:00 午後の調べ
		16	17	18	19	20
休館日	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 カラオケサロン 13:00～14:00 カラオケサロン 15:00～16:00 映画と歌	9:30～10:30 数独 11:00～12:00 ストレッチサロン 15:00～16:00 ことぶき教室 演歌・歌謡曲	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 ペーパークラフト 13:00～14:00 盆踊りで健康づくり 15:00～16:00 名曲歌謡史	9:30～10:30 カラオケサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン 13:00～14:00 文字あそび 設備点検	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 ことぶき教室 13:00～14:00 ゲームロボ 15:00～16:00 ペーパークラフト	9:30～10:30 カラオケサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン (かがやき長寿体操) 13:00～14:00 カラオケサロン 15:00～16:00 午後の調べ
	23	24	25	26	27	28
休館日	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 カラオケサロン 団体使用	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン 13:00～14:00 新フラダンス 15:00～16:00 演歌・歌謡曲	9:30～10:30 カラオケサロン 11:00～12:00 ペーパークラフト 13:00～14:00 ぬり絵サロン 15:00～16:00 名曲歌謡史	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン 13:00～14:00 ことぶき教室 15:00～16:00 カラオケサロン	9:30～10:30 カラオケサロン 11:00～12:00 スクラッチアート 13:00～14:00 ポッチャ 15:00～16:00 カラオケサロン	9:30～10:30 カラオケサロン 11:00～12:00 ストレッチサロン (かがやき長寿体操) 13:00～14:00 数独 15:00～16:00 午後の調べ
	30	31	 11月サロン 受付開始			
休館日	9:30～10:10 ほのぼのサロン 11:00～12:00 カラオケサロン 団体使用					

全て事前予約制です。会場または電話でお申し込みください。
 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、サロン事業等を休止
 する場合があります。

各種教室 受講者が事前に決まっている教室のため
 団体利用 当日の参加はできません。

11月のサロンの予約は、10月25日から受付を開始します



三筋老人福祉館

住所：台東区三筋2-16-4
 電話：03-3866-2417
 指定管理者：台東区社会福祉事業団

開館時間：午前9時～午後5時
 利用できる方：台東区在住の60歳以上の方