

| 日   | 月   | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  |
|---|-----|--|--|--|---|--|
|   |     |  |  | 1  | 2   | 3  |
| <p><b>笑顔のつどい</b><br/>12月28日(水) 13時30分～<br/>『シルバー人材センター・<br/>シニア世代の仕事』について<br/>講師：シルバー人材センター<br/>個別相談：ほうらい地域包括支援センター職員</p> |     |  |  | 9:30~10:30<br>書写サロン<br>11:00~12:00<br>カラオケサロン    | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>歌の広場                              | 9:30~10:30<br>数独サロン<br>ことぶき教室  |
|   |     |  |  | ことぶき教室<br>15:00~16:00<br>ストレッチサロン                | 13:00~14:00<br>ストレッチサロン<br>(かがやき長寿体操)<br>15:00~16:00<br>ものづくりサロン<br>(井桁折) | 13:00~14:00<br>ものづくりサロン<br>(千支スタンプ)<br>15:00~16:00<br>ものづくりサロン<br>(千支スタンプ) |
| 4   | 5   | 6  | 7  | 8  | 9   | 10   |
| 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>ストレッチサロン  | 休館日 | 9:30~10:30<br>書写サロン<br>介護予防教室                    | 9:30~10:30<br>ストレッチサロン<br>11:00~12:00<br>ペタンク    | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>歌の広場     | 9:30~10:30<br>ストレッチサロン<br>(かがやき長寿体操)<br>11:00~12:00<br>書写サロン              | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>ストレッチサロン                           |
| 団体使用  |     | 13:00~14:00<br>歌の広場<br>15:00~16:00<br>ストレッチサロン   | ことぶき教室<br>15:00~16:00<br>カラオケサロン                 | 13:00~14:00<br>ストレッチサロン<br>15:00~16:00<br>歌の広場   | 13:00~14:00<br>ストレッチサロン<br>15:00~16:00<br>歌の広場                            | 13:00~14:00<br>盆踊りで健康づくり<br>15:00~16:00<br>午後の調べ                           |
| 11  | 12  | 13   | 14   | 15   | 16  | 17   |
| 9:30~10:30<br>ストレッチサロン<br>11:00~12:00<br>折り紙サロン   | 休館日 | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>介護予防教室                  | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>ストレッチサロン | 9:30~10:30<br>ストレッチサロン<br>11:00~12:00<br>ペタンク    | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>カラオケサロン                           | 9:30~10:30<br>ストレッチサロン<br>ことぶき教室   |
| 13:00~14:00<br>数独サロン<br>15:00~16:00<br>書写サロン  |     | 13:00~14:00<br>ことぶき教室<br>15:00~16:00<br>ストレッチサロン | 13:00~14:00<br>書写サロン<br>15:00~16:00<br>ペーパークラフト  | 13:00~14:00<br>ことぶき教室<br>15:00~16:00<br>午後の調べ    | 13:00~14:00<br>ことぶき教室<br>15:00~16:00<br>ものづくりサロン<br>(井桁折)                 | 13:00~14:00<br>ストレッチサロン<br>(かがやき長寿体操)<br>15:00~16:00<br>ものづくりサロン<br>(井桁折)  |
| 18  | 19  | 20   | 21   | 22   | 23  | 24   |
| 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>ペタンク  | 休館日 | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>介護予防教室                  | 9:30~10:30<br>歌の広場<br>11:00~12:00<br>ストレッチサロン    | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>ペーパークラフト | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>ストレッチサロン<br>(かがやき長寿体操)            | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>ストレッチサロン                           |
| 13:00~14:00<br>歌の広場<br>15:00~16:00<br>ストレッチサロン  |     | 13:00~14:00<br>盆踊りで健康づくり<br>15:00~16:00<br>ペタンク  | 13:00~14:00<br>ことぶき教室<br>15:00~16:00<br>歌の広場     | 13:00~14:00<br>折り紙サロン<br>15:00~16:00<br>ストレッチサロン | 13:00~14:00<br>折り紙サロン<br>15:00~16:00<br>カラオケサロン                           | 13:00~14:00<br>カラオケサロン<br>15:00~16:00<br>カラオケサロン                           |
| 25  | 26  | 27   | 28   | 29   | 31  |  |
| 9:30~10:30<br>DVD鑑賞<br>(三味線)<br>11:00~12:00<br>ストレッチサロン   | 休館日 | 9:30~10:30<br>ほのぼのサロン<br>11:00~12:00<br>ストレッチサロン | 9:30~10:30<br>カラオケサロン<br>11:00~12:00<br>カラオケサロン  | 年末休  | 1月サロン受付開始   |  |
| 団体使用  |     | ことぶき教室<br>15:00~16:00<br>午後の調べ                   | 13:30~14:30<br>笑顔のつどい<br>15:00~16:00<br>ストレッチサロン | 休館日  | 休館日   | 休館日  |

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。



橋場老人福祉館

住所：台東区橋場1-36-2  
産業研修センター4階

電話：03-3876-2365  
指定管理者：台東区社会福祉事業団

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

開館時間：  
利用できる方：

1月のサロンの予約は、12月23日から受付を開始します