

# 三筋老人福祉館予定表

10月のサロンは  
9月25日(水)  
受付開始

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 文字あそびサロン 午後1:30~2:30 輪投げサロン 午後3:30~4:30 輪投げサロン	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり 午後1:30~2:30 新フラダンスサロン 午後3:30~4:30 ポッチャサロン	9:30~11:00 カラオケサロン 設備点検 午後3:30~4:30 ストレッチサロン	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ちぎり絵サロン 午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	団体利用 数独サロン 音楽鑑賞(懐メロ)
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
休館日	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン ことぶき教室 午後3:30~4:30 カラオケサロン	9:30~11:00 カラオケサロン 午後1:30~2:30 輪投げサロン 午後3:30~4:30 輪投げサロン	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり 午後1:30~3:00 笑顔のつどい 午後3:30~4:30 ポッチャサロン	ことぶき教室 団体利用	9:30~10:30 書写サロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン
<b>13</b>	<b>14</b> スポーツの日	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
休館日	休館日	介護予防教室 ことぶき教室 午後3:30~4:30 輪投げサロン	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり 午後1:30~2:30 座ってステップ サロン 午後3:30~4:30 アロハフラダンス サロン	ことぶき教室 カラオケサロン 設備点検	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 文字あそびサロン 午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:30~3:00 カラオケサロン 午後3:30~4:30 音楽鑑賞(懐メロ)
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
休館日	ことぶき教室 午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	介護予防教室 ことぶき教室 午後3:30~4:30 輪投げサロン	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり 午後1:30~2:30 ストレッチサロン 午後3:30~4:30 ポッチャサロン	ことぶき教室 団体利用	9:30~10:30 数独サロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:00~4:30 カラオケサロン	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>笑顔のつどい</b> 10月9日(水) 午後1時30分~3時 「楽しく食べて、健康に！」 講師：キュービー講演会事務局 個別相談：くらまえ地域包括支援センター 定員：20名 予約制	
休館日	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 団体利用	介護予防教室 午後1:30~2:30 輪投げサロン 午後3:30~4:30 輪投げサロン	9:30~11:00 カラオケサロン 午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	ことぶき教室 午後1:30~2:30 書写サロン 午後3:30~4:30 ポッチャサロン		

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。  
※ご参加される方は受付に使用登録証をご提示ください。

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。



## 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

10月のサロンの予約は、9月25日から受付を開始します  
11月のサロンの予約は、10月25日から受付を開始します