

かがやき長寿ひろば入谷予定表

12月のサロンは
11月22日(金)
受付開始

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休業日	10:00~11:00 ぬり絵サロン	介護予防教室	ことぶき教室	団体利用	10:00~11:00 ポッチャサロン	10:00~11:00 朗読サロン
	スマホ講習会	ことぶき教室	午後1:30~2:30 盆ダンスサロン 午後3:00~4:00 ストレッチサロン	ことぶき教室	ことぶき教室 団体利用	ことぶき教室
8	9	10	11	12	13	14
休業日	10:00~11:00 脳トレサロン	介護予防教室	9:30~11:00 折り紙サロン	団体利用	10:00~11:30 カラオケサロン	団体利用
	午後1:30~2:30 数独サロン 午後3:00~4:00 書写サロン	団体利用	午後1:30~2:30 書写サロン 午後3:00~4:00 脳トレサロン	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~4:00 健康けん玉サロン	午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:00~4:00 カラオケサロン	午後1:00~2:00 手話サロン 午後3:00~4:00 ぬり絵サロン
15	16	17	18	19	20	21
休業日	10:00~11:00 ストレッチサロン	介護予防教室	ことぶき教室	10:00~11:00 数独サロン	10:00~11:00 ストレッチサロン	団体利用
	午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:00~4:00 カラオケサロン	ことぶき教室	午後1:30~2:30 笑顔のつどい 午後3:00~4:00 脳トレサロン	ことぶき教室	ことぶき教室 団体利用	ことぶき教室
22	23	24	25	26	27	28
休業日	10:00~11:00 数独サロン	10:00~11:00 謎解きサロン	10:00~11:00 童謡サロン	10:00~11:00 ポッチャサロン	10:00~11:00 盆ダンスサロン	団体利用
	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~4:00 ストレッチサロン	午後1:30~2:30 絵手紙サロン 午後3:00~4:00 ぬり絵サロン	午後1:30~2:30 カラオケサロン 午後3:00~4:00 カラオケサロン	フレイル チェック	午後1:30~2:30 かがやき長寿体操 午後3:00~4:00 ストレッチサロン	午後1:30~2:30 脳トレサロン 午後3:00~4:00 書写サロン
29	30	31	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>笑顔のつどい</p> <p>12月18日(水) 午後1時30分 「安全第一！自転車と交通ルール」</p> <p>講師：下谷警察署 職員 定員：20名 事前予約制</p> </div>			
休業日	休業日	休業日				

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。
※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。

12月のサロンの予約は、11月22日から受付を開始します
1月のサロンの予約は、12月25日から受付を開始します

利用時間：午前9時30分~午後4時30分
利用できる方：台東区在住の60歳以上の方



かがやき長寿ひろば入谷
(入谷区民館内)

住所：台東区入谷1-15-6

電話：03-3834-6370

運営事業者：台東区社会福祉事業団

午前9時30分~午後4時30分

利用できる方：台東区在住の60歳以上の方