

2025年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p><b>笑顔のつどい</b> 1月8日(水) 午後1時30分~2時30分 「漢方薬について」 講師：蔵前みどり薬局 三宅氏 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</p>			休日 元日	休日	休日	9:30~10:30 カラオケサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:30~2:30 文字あそびサロン 午後3:30~4:30 音楽鑑賞(懐メロ)
5	6	7	8	9	10	11
休日	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ペーパークラフト ことぶき教室 午後3:30~4:30 カラオケサロン	9:30~10:30 書写サロン 11:00~12:00 ストレッチサロン ことぶき教室 午後3:30~4:30 輪投げサロン	9:30~10:30 数独サロン 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり 午後1:30~2:30 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 介護予防教室 午後3:30~4:30 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	団体利用 午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン
12	13	14	15	16	17	18
休日	成人の日 休日	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ペーパークラフト ことぶき教室 午後3:30~4:30 輪投げサロン	9:30~10:30 ストレッチ 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 介護予防教室 設備点検	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	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ストレッチサロン 午後1:30~2:30 数独サロン 午後3:30~4:30 音楽鑑賞(懐メロ)
19	20	21	22	23	24	25
休日	ことぶき教室	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ペーパークラフト ことぶき教室 午後3:30~4:30 ストレッチサロン 輪投げサロン	介護予防教室 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	ことぶき教室 介護予防教室 午後3:30~4:30 カラオケサロン	9:30~10:30 ちぎり絵サロン 11:00~12:00 書写サロン 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
26	27	28	29	30	31	
休日	9:30~10:30 脳トレサロン 11:00~12:00 ペーパークラフト 団体利用	9:30~10:30 ストレッチサロン 11:00~12:00 文字あそびサロン ことぶき教室 午後3:30~4:30 輪投げサロン	介護予防教室 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 介護予防教室 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1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	

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

1月のサロンの予約は、12月25日から受付を開始します  
2月のサロンの予約は、1月23日から受付を開始します

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