

老人福祉センター予定表

7月のサロンは
6月26日(木)
受付開始

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
出前講座 7月18日(金)1:30分～ 「薬に利用された 身近なもの」 講師:したまちミュージアム研究員 定員:20名 予約制		10:00～11:00 ストレッチ	脳の健康教室	ことぶき教室	10:00～11:00 盆ダンス		
		介護予防教室					
		午後1:30～3:00 英会話	バリーダンス体操 午後2:00～3:00 竜泉福祉センター	午後1:30～2:30 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	午後1:30～2:30 モルック		団体
		ことぶき教室 団体	団体	午後1:30～3:00 囲碁サロン			
6	7	8	9	10	11	12	
休	10:00～11:00 輪投げ	10:00～11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	脳の健康教室	10:00～11:30 カラオケサロン	10:00～11:00 盆ダンス	団体	
	団体	団体		団体			
	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～2:30 絵手紙	午後1:30～2:30 ぬり絵	午後1:30～2:30 ストレッチ	午後1:30～3:00 カラオケサロン	団体	
	ことぶき教室	ことぶき教室 団体	ことぶき教室	ことぶき教室 団体	午後1:30～3:00 囲碁サロン		
13	14	15	16	17	18	19	
休	10:00～11:00 輪投げ	10:00～11:00 モルック	10:00～11:00 みんなで歌おう	ことぶき教室	10:00～11:30 カラオケサロン		
	ことぶき教室 団体	介護予防教室	脳の健康教室				
	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～3:00 英会話	午後1:30～2:30 笑顔のつどい	午後1:30～2:30 ストレッチ	午後1:30～2:30 出前講座 「薬に利用された 身近なもの」 囲碁サロン 団体		団体
	団体	ことぶき教室 団体					
20	21 海の日	22	23	24	25	26	
休	休	介護予防教室 団体	10:00～11:00 数独	10:00～11:00 輪投げ	10:00～11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	団体	
			脳の健康教室	10:00～11:00 盆ダンス	団体		
		午後1:30～2:30 絵手紙	ことぶき教室 団体	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～3:00 カラオケサロン	団体	
		ことぶき教室 団体		ことぶき教室 団体			
27	28	29	30	31	笑顔のつどい 7月16日(水)午後1:30～ 食事と体操で身体を整えて この夏を乗り切ろう！ 講師:たいとう診療所 栄養士 理学療法士 定員:20名 予約制		
休	10:00～11:00 輪投げ	10:00～11:00 みんなで歌おう	10:00～11:00 盆ダンス	10:00～11:00 ストレッチ			
	ことぶき教室 団体	介護予防教室	脳の健康教室	ことぶき教室			
	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～3:00 カラオケサロン	午後1:30～2:30 モルック	午後1:30～3:00 カラオケサロン			

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です。
団体	当日の参加はできません。



老人福祉センター
住所:台東区東上野2-25-14
電話:03-3833-6541

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