

2025年7月

三筋老人福祉館予定表

7月のサロンは 6月26日(木) 受付開始

		火	水	木	金	
		1	2	3	4	5
笑顔のつどい		9:30~10:30	_	9:30~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30
7 月 9 日(水) 午後1時30分~2時30分		カラオケサロン		麻雀サロン	脳トレ	ストレッチ
台東区社会福祉協議会を活用しよう ~権利擁護編~		11:00~12:00	スマートフォン講習会		11:00~12:00	11:00~12:00
		書写			盆踊りで健康づくり	ストレッチ
講師:台東区社会福祉協議会 相談:くらまえ地域包括支援センター職員 定員:20名 予約制			午後1:30~2:30		午後1:30~3:00	午後1:30~2:30
		ことぶき教室	ストレッチ	ことぶき教室	麻雀	数独
		午後3:30~4:30	(ステップ) 午後3:30~4:30	午後3:30~4:30	午後3:00~4:30	午後3:30~4:30
		輪投げ	ボッチャ	カラオケ	麻雀	音楽鑑賞(懐メロ)
6 7			9		MTE	12
6	9:30~10:30	8	9	10	9:30~10:30	9:30~10:30
休					ストレッチ	
	脳トレ	介護予防教室	スマートフォン講習会	ことぶき教室	(ステップ)	ストレッチ
	11:00~12:00	八成 小约 扒土	ハマーフカン時日ム	ことがと教主	11:00~12:00	11:00~12:00
	ペーパークラフト				脳トレ	ストレッチ
	午後1:30~2:30		午後1:30~2:30			
	文字あそび	ことぶき教室	笑顔のつどい		ことぶき教室	ことぶき教室
	午後3:30~4:30	午後3:30~4:30	午後3:30~4:30	団体	午後3:30~4:30	午後3:30~4:30
	十後3:30~4:30 カラオケサロン	ー +後3:30~4:30 輪投げ	十後3.30~4.30 ボッチャ		十後3:30~4:30 カラオケサロン	十後3:30~4:30 カラオケサロン
				48		
13	14	15	16	17	18	19
休	9:30~10:30			9:30~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30
	脳トレ	介護予防教室	スマートフォン講習会	麻雀サロン	脳トレ	ストレッチ
	11:00~12:00	月段 1797 X主	八、 ドフォン冊日云		11:00~12:00	11:00~12:00
	ちぎり絵				盆踊りで健康づくり	ストレッチ
	団体	ことぶき教室	午後1:30~2:30 座ってステップ	ことぶき教室	午後1:30~2:30	午後1:30~3:00
					ストレッチ	カラオケサロン
		午後3:30~4:30	午後3:30~4:30		(ステップ) 午後3:30~4:30	午後3:30~4:30
		輪投げ	ボッチャ	設備点検	書写	音楽鑑賞(懐メロ)
	0.1			0.4		
20	 海の日	22	23	24	25 9:30~10:30	26 9:30~10:30
休		介護予防教室	スマートフォン講習会	ことぶき教室		7 00 10 00
					脳トレ	ストレッチ
					11:00~12:00	11:00~12:00
					脳トレサロン	ストレッチ
	休	ことぶき教室 午後3:30~4:30	午後1:30~2:30		_ , _ , , , , , ,	_, _, _, _,
			フラダンス		ことぶき教室	ことぶき教室
			午後3:30~4:30	団体	午後3:30~4:30	午後3:30~4:30
		輪投げ	ボッチャ		カラオケサロン	文字あそび
27	28		30	31	1331377123	7,300
27	9:30~10:30	29	9:30~10:30	9:30~11:00	出前講座 7月30日(水) 午前11時~12時 「区内の空家対策 私の自宅・実家の将来は?」	
休	脳トレ	介護予防教室	数独	麻雀サロン		
				杯雀リロノ		
	11:00~12:00		11:00~12:00			
	ペーパークラフト		出前講座			
	団体	午後1:30~2:30	午後1:30~3:00	午後1:30~2:30	講師: NPO法人 空家・空地管理センター 主催: 台東区役所住宅課 定員: 20名 予約制	
		文字あそび	麻雀	カラオケサロン		
		午後3:30~4:30	午後3:00~4:30	午後3:30~4:30		
		輪投げ	麻雀	ちぎり絵		
		+間3メリ	你 臣	フロッド		

三筋老人福祉館

住所:台東区三筋2-16-4 電話:03-3866-2417