

橋場老人福祉館予定表

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
		介護予防教室	介護予防教室	ことばき教室	9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 書写	9:30~11:30 カラオケ
		介護予防教室 午後3:30~4:30 ストレッチ	午後1:30~2:30 座ってステップ 午後3:30~4:30 ストレッチ	午後1:30~3:00 カラオケ 午後3:30~4:30 盆踊りで健康づくり	ことばき教室 午後3:30~4:30 数独	午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン
6	7	8	9	10	11	12
9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 輪投げ	休	9:30~10:30 麻雀サロン 11:00~12:00 麻雀サロン	介護予防教室	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 折り紙	9:30~10:30 カラオケ 11:00~12:00 ボッチャ	ことばき教室
団体		介護予防教室 午後3:30~4:30 音楽鑑賞	午後1:30~3:00 カラオケ 午後3:30~4:30 ストレッチ	ことばき教室 午後3:30~4:30 カラオケ	ことばき教室 午後3:30~4:30 ストレッチ	午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン
13	14	15	16	17	18	19
9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 輪投げ	休	9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり	介護予防教室	ことばき教室	9:30~10:30 折り紙 11:00~12:00 カラオケ	9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ボッチャ
団体		介護予防教室 午後3:30~4:30 カラオケ	午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後1:30~2:30 ストレッチ 午後3:00~4:30 カラオケ	ことばき教室 午後3:30~4:30 音楽鑑賞	午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン
20	21	22	23	24	25	26
9:30~10:30 数独 11:00~12:00 輪投げ	海の日 休	振替休日 休	介護予防教室	9:30~10:30 ものづくり 11:00~12:00 ものづくり	9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 盆踊りで健康づくり	ことばき教室
団体			午後1:30~2:30 笑顔のつどい 午後3:30~4:30 ストレッチ	ことばき教室 設備点検	ことばき教室 午後3:30~4:30 ストレッチ	午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン
27	28	29	30	31	笑顔のつどい 7月23日(水)午後1時30分~ 「あなたの『よいしょ』を減らす!」 ~膝・腰に優しい立ち上がり動作~ 講師:浅草病院 リハビリテーション科 個別相談:ほうらい地域包括 支援センター 職員 定員:20名予約制	
9:30~10:30 カラオケ 11:00~12:00 輪投げ	休	9:30~10:30 カラオケ 11:00~12:00 ストレッチ	介護予防教室	9:30~10:30 麻雀サロン 11:00~12:00 麻雀サロン		
団体		介護予防教室 午後3:30~4:30 書写	午後1:30~2:30 折り紙 午後3:00~4:30 ものづくり	ことばき教室 午後3:30~4:30 ストレッチ		

橋場老人福祉館

住所:台東区橋場1-36-2
産業研修センター4階
電話:03-3876-2365