

# 老人福祉センター予定表

8月のサロンは 7月25日(金) 受付開始

2

団体

笑顔のつどい 8月20日(水)13時30分 元気な今、考えておこう! 「私の在宅療養と在宅看取り」

講師:台東区在宅療養支援窓口 職員

定員:20名 予約制

# 講話サロン 8月22日(金)13時30分 季節養生を取り入れた薬膳生活 「夏編」

講師:江川悦子氏 定員:20名 予約制

10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)

午後1:30~2:30

**盆ダンス** 午後1:30~2:30 ぬり絵

午後1:30~2:30 囲碁サロン

					囲碁サロノ	
3	4	5	6	7	8	9
休	10:00~11:00	10:00~11:30	10:00~11:00		10:00~11:00	
	輪投げ	カラオケサロン	数独			
	10:00~11:00	777779	双江	ことぶき教室		
	みんなで歌おう	^ =# <del></del>		CC3,C 3X±	モルック	
	団体	介護予防教室	脳の健康教室			
	午後1:30~2:30	午後1:30~3:00	午後1:30~2:30	午後1:30~2:30	午後1:30~3:00	
	輪投げ	英会話		盆ダンス	カラオケサロン	
		_ , >>+ +/ -	ストレッチ	- 1 >"- +	午後1:30~3:00	団体
	ことぶき教室	ことぶき教室	711 2 7 7	ことぶき教室		
		団体		団体	囲碁サロン	
10	11	12	13	14	15	16
休	山の日	10:00~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	
	休	カラオケサロン	みんなで歌おう	輪投げ		
		介護予防教室 団体	脳の健康教室	10:00~11:00	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	
				ストレッチ	育盤は筋運動はか)	
	, N.	午後1:30~2:30	ことぶき教室	午後1:30~3:00	午後1:30~3:00	カラオケサロン
		絵手紙		<b>輪投げ</b> 午後1:30~3:00	カラオケサロン	
		ことぶき教室		ぬり絵	午後1:30~3:00	
		団体		団体	囲碁サロン	
117	18	10	20	21	2.2	2.2
I I /	IX	19	20		22	23
17	10:00~11:00	<b>19</b> 10:00~11:00	20 10:00~11:00	21	<b>22</b> 10:00~11:00	23
17	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00 さわやか体操	21		
17	10:00~11:00 <b>輪投げ</b>		10:00~11:00	ことぶき教室	10:00~11:00	23
17	10:00~11:00 <b>輪投げ</b> ことぶき教室	10:00~11:00 モルック	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)			
	10:00~11:00 <b>輪投げ</b> ことぶき教室 団体	10:00~11:00 <b>モルック</b> 介護予防教室	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室	ことぶき教室	10:00~11:00 盆ダンス	
休	10:00~11:00 <b>輪投げ</b> ことぶき教室	10:00~11:00 モルック	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)		10:00~11:00	23
	10:00~11:00 <b>輪投げ</b> ことぶき教室 団体	10:00~11:00 <b>モルック</b> 介護予防教室	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室	ことぶき教室	10:00~11:00 盆ダンス	
	10:00~11:00 <b>輪投げ</b> ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編	23
	10:00~11:00 <b>輪投げ</b> ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00	
	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体	団体
	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体 28	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 29	
休	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室 25 10:00~11:00	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 27 10:00~11:00	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体	団体
休	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 27 10:00~11:00 さわやか体操	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体 28	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 29	団体
休	10:00~11:00 輪投げ ことがき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことがき教室 25 10:00~11:00 輪投げ	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 26	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 27 10:00~11:00	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体 28 10:00~11:30	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 29 10:00~11:00	団体
休	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室 25 10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 27 10:00~11:00 さわやか体操	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体 28	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 29	団体
休	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室 25 10:00~11:00 輪投げ	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 26	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 27 10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体 28 10:00~11:30 カラオケサロン	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 29 10:00~11:00	団体
休	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室 25 10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 26	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 27 10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体 28 10:00~11:30	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 29 10:00~11:00 モルック	団体
休	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室 25 10:00~11:00 輪投げ	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 26	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 27 10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体 28 10:00~11:30 カラオケサロン	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 楽膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 29 10:00~11:00 モルック 午後1:30~3:00 体験サロン	30
休	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室 25 10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 可体 午後1:30~2:30	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 26 介護予防教室 団体	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 27 10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体 28 10:00~11:30 カラオケサロン	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 29 10:00~11:00 モルック 午後1:30~3:00 体験サロン 「己書」	団体
休	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室 25 10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 可体 午後1:30~2:30	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 <b>26</b> 介護予防教室 団体 午後1:30~2:30 絵手紙 ことぶき教室	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 27 10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室	ことぶき教室 午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体 28 10:00~11:30 カラオケサロン	10:00~11:00 盆ダンス 午後1:30~3:00 講話 楽膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 29 10:00~11:00 モルック 午後1:30~3:00 体験サロン	30
休	10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ ことぶき教室 25 10:00~11:00 輪投げ ことぶき教室 団体 午後1:30~2:30 輪投げ	10:00~11:00 モルック 介護予防教室 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 26 介護予防教室 団体	10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい 27 10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 脳の健康教室	ことぶき教室  午後1:30~2:30 ストレッチ ことぶき教室 団体  28 10:00~11:30 カラオケサロン  午後1:30~2:30 みんなで歌おう	10:00~11:00  盆ダンス  午後1:30~3:00 講話 薬膳夏編 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 29 10:00~11:00  モルック  午後1:30~3:00 体験サロン 「己書」 午後1:30~3:00	30

#### 敬老マッサージのお知らせ

休

公受付開始は、令和7年8月8日金曜日から! 老人福祉センター、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館 かがやき長寿ひろば入谷にて受け付けます。 詳しくは「広報たいとう7月20日号」をご覧

ください。

体験サロン

# 『己書』(おのれしょ)

8月29日(金)午後1:30 筆ペンを使って自由に「自分の字」 を書いてみましょう!

講師 橋本裕美子氏 定員 15名 予約制

全て予約制です。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。



# 老人福祉センター

住所:台東区東上野2-25-14 電話:03-3833-6541 指定管理者:台東区社会福祉事業団

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