

三筋老人福祉館予定表

8月のサロンは
7月25日(金)
受付開始

日	月	火	水	木	金	土
<p>笑顔のつどい 8月13日(水) 午後1時30分~2時30分</p> <p>「在宅で長く過ごしたい」を叶えるために</p> <p>講師：台東区在宅医療支援窓口 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</p>					1	2
					9:30~10:30 脳トレ	9:30~10:30 ストレッチ
					11:00~12:00 書写	11:00~12:00 ストレッチ
					午後1:30~3:00 麻雀サロン	午後1:30~2:30 カラオケサロン
					午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後3:30~4:30 音楽鑑賞(懐メロ)
3	4	5	6	7	8	9
休	9:30~10:30 脳トレ	介護予防教室	9:30~10:30 ストレッチ(ステップ)	9:30~11:00 麻雀サロン	9:30~10:30 脳トレ	9:30~10:30 ストレッチ
	11:00~12:00 ペーパークラフト		11:00~12:00 盆踊りで健康づくり	11:00~12:00 麻雀サロン	11:00~12:00 文字あそび	11:00~12:00 ストレッチ
	午後1:30~3:00 麻雀サロン		午後1:30~2:30 輪投げ	午後1:30~2:30 数独	ことばき教室	ことばき教室
					午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後3:30~4:30 カラオケサロン
					午後3:30~4:30 ちぎり絵	午後3:30~4:30 カラオケサロン
10	11	12	13	14	15	16
休	山の日 休	9:30~10:30 脳トレ	9:30~11:00 麻雀サロン	ことばき教室	9:30~10:30 脳トレ	9:30~10:30 ストレッチ
		11:00~12:00 カラオケサロン	11:00~12:00 麻雀サロン		11:00~12:00 ストレッチ(ステップ)	11:00~12:00 ストレッチ
		午後1:30~2:30 輪投げ	午後1:30~2:30 笑顔のつどい		午後1:30~2:30 書写	午後1:30~2:30 数独
					午後3:00~4:30 カラオケサロン	午後3:30~4:30 音楽鑑賞(懐メロ)
					午後3:30~4:30 ボッチャ	
17	18	19	20	21	22	23
休	9:30~10:30 脳トレ	介護予防教室	9:30~10:30 文字あそび	9:30~11:00 麻雀サロン	9:30~10:30 脳トレ	9:30~10:30 ストレッチ
	11:00~12:00 ペーパークラフト		11:00~12:00 盆踊りで健康づくり	11:00~12:00 麻雀サロン	11:00~12:00 ちぎり絵	11:00~12:00 ストレッチ
	午後1:30~3:00 麻雀サロン		ことばき教室	午後1:30~2:30 座ってステップ	ことばき教室	午後1:30~3:00 麻雀サロン
					午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後3:00~4:30 カラオケサロン
					午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ)	午後3:30~4:30 カラオケサロン
24	25	26	27	28	29	30
休	9:30~10:30 脳トレ	介護予防教室	9:30~11:00 麻雀サロン	ことばき教室	9:30~10:30 脳トレ	9:30~10:30 ストレッチ
	11:00~12:00 文字あそび		11:00~12:00 麻雀サロン		11:00~12:00 数独	11:00~12:00 ストレッチ
	午後1:30~3:00 麻雀サロン		ことばき教室		午後1:30~2:30 フラダンス	ことばき教室
					午後3:00~4:30 カラオケサロン	午後3:00~4:30 カラオケサロン
					午後3:30~4:30 カラオケサロン	午後3:30~4:30 カラオケサロン
31	<p>世代間交流 寿児童館の児童とゲームを楽しみます！</p> <p>輪投げ 8月19日(火) 午後3時30分~4時30分 ボッチャ 8月20日(水) 午後3時30分~4時30分 定員 各15名 予約制</p>					