

三筋老人福祉館予定表

9月のサロンは
8月26日(火)
受付開始

日	月	火	水	木	金	土
	1	★マッサージ ★サービス	★マッサージ ★サービス	★マッサージ ★サービス	★マッサージ ★サービス	
	9:30~10:30 脳トレ	介護予防教室	9:30~11:00 麻雀サロン	10:00~11:00 出前講座 したまちミュージアム 「下町の暮らし」 予約開始 8/26(火)9時~	9:30~10:30 脳トレ	準備 午後1:30~ 敬老コンサート メゾソプラノ コンサート 出演 栗田真帆 予約開始 8/15(金)9時~
	11:00~12:00 パーパークラフト		11:00~12:00 麻雀サロン	11:00~12:00 文字あそび		
	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1:30~2:30 ストレッチ	
	午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後3:30~4:30 輪投げサロン	午後3:30~4:30 ボッチャ	午後3:30~4:30 ちぎり絵	午後3:30~4:30 ストレッチ	
7	8	★マッサージ ★サービス	★マッサージ ★サービス	★マッサージ ★サービス	★マッサージ ★サービス	
休	9:30~10:30 脳トレ	介護予防教室	9:30~10:30 数独	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 パーパークラフト		11:00~12:00 盆踊りで健康づくり		11:00~12:00 文字あそび	11:00~12:00 ストレッチ
	団体	ことばき教室	午後1:30~2:30 笑顔のつどい	団体	ことばき教室	ことばき教室
		午後3:30~4:30 輪投げサロン	午後3:30~4:30 ボッチャ		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
	14	15	★マッサージ ★サービス	★マッサージ ★サービス	★マッサージ ★サービス	★マッサージ ★サービス
休	9:30~10:30 音楽鑑賞(懐メロ)	介護予防教室	9:30~10:30 脳トレ	9:30~10:30 脳トレ	9:30~11:00 麻雀サロン	9:30~10:30 ストレッチ
	11:00~12:00 音楽鑑賞(懐メロ)		11:00~12:00 書写	11:00~12:00 ストレッチ(ステップ)	11:00~12:00 麻雀サロン	11:00~12:00 ストレッチ
	午後1:30~2:30 音楽鑑賞(懐メロ)	午後1:30~2:30 輪投げ	午後1:30~2:30 座ってステップ	午後1:30~2:30 カラオケサロン	午後1:30~2:30 ストレッチ	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 輪投げ	午後3:30~4:30 ボッチャ	午後3:00~4:30 カラオケサロン	午後3:30~4:30 モルック	午後3:00~4:30 カラオケサロン
	21	22	23	24	25	26
休	9:30~10:30 脳トレ	秋分の日 休	9:30~10:30 脳トレ	9:30~11:00 麻雀サロン	9:30~11:00 麻雀サロン	9:30~10:30 ストレッチ
	11:00~12:00 ストレッチ(ステップ)		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 麻雀サロン	11:00~12:00 ストレッチ
	団体		館内清掃	団体	午後1:30~2:30 ストレッチ	午後1:30~3:00 カラオケサロン
					午後3:30~4:30 モルック	午後3:30~4:30 音楽鑑賞(懐メロ)
	28		29	30	出前講座 9月4日(木) 午前10時~11時 「下町の暮らし」 講師：したまちミュージアム 定員：20名 予約制 予約：8/26(火) 9時~ 笑顔のつどい 9月10日(水) 午後1時30分~2時30分 「100年食べて100年笑うために」 講師：たいとう歯科健康センター 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 予約：8/26(火) 9時~	
休	9:30~10:30 脳トレ	9:30~10:30 書写				
	11:00~12:00 ちぎり絵	11:00~12:00 書写				
	午後1:30~2:30 文字あそび	ことばき教室				
	午後3:30~4:30 数独	午後3:30~4:30 輪投げサロン				

三筋老人福祉館

住所:台東区三筋2-16-4

電話:03-3866-2417