

老人福祉センター予定表

10月のサロンは
9月25日(木)
受付開始

| 日 | 月 | 火 | 水 1 | 木 2 | 金 3 | 土 4 | |
|---|--------------------------|---|---|--|--|--|----|
| 笑顔のつどい 10月15日(水) 午後1時30分 「薬の事、ちゃんと知ってる？」 講師:下谷薬剤師会 定員:20名 予約制 | | ゆとり教養講座 10月3日(金) 午後1時30分 「鳶重時代の江戸文化」 講師:小沢詠美子氏 定員:40名 予約制 | | 10:00~11:00 ストレッチ | 10:00~11:00 輪投げ | 10:00~11:00 モルック | 団体 |
| | | | | 午後1:30~2:30 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 団体 | 午後1:30~2:30 輪投げ 団体 | 午後1:30~3:00 ゆとり教養講座 「鳶重時代の江戸文化」 囲碁サロン 団体 | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| 休 | 10:00~11:00 輪投げ 団体 | 10:00~11:30 カラオケサロン | 10:00~11:00 盆ダンス | 10:00~11:00 モルック | 10:00~11:00 みんなで歌おう | 団体 | |
| | 午後1:30~2:30 輪投げ | 午後1:30~3:00 英会話 団体 | 午後1:30~2:30 ストレッチ | 午後1:30~2:30 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 団体 | 午後1:30~2:30 ぬり絵 午後1:30~3:00 囲碁サロン | 団体 | |
| 12 | 13 スポーツの日 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 休 | 休 | 10:00~11:00 みんなで歌おう 団体 | 介護予防教室 | 10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) ことばき教室 | 10:00~11:00 盆ダンス | 団体 | |
| | | 午後1:30~2:30 絵手紙 団体 | 午後1:30~2:30 笑顔のつどい | 午後1:30~2:30 ストレッチ ことばき教室 団体 | 午後1:30~3:00 カラオケサロン 午後1:30~3:00 囲碁サロン | 団体 | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| 休 | 10:00~11:00 輪投げ 団体 | 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) 介護予防教室 | 10:00~11:00 ストレッチ | 10:00~11:30 カラオケサロン ことばき教室 | 団体 | |
| | 午後1:30~2:30 輪投げ | 午後1:30~3:00 英会話 ことばき教室 団体 | ことばき教室 | 午後1:30~2:30 盆ダンス 午後1:30~2:30 数独 団体 | 午後1:30~2:30 みんなで歌おう 午後1:30~3:00 囲碁サロン ことばき教室 | 団体 | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | ものづくりサロン 藍染スカーフ づくり 材料費 1300円 内訳 ・綿100% ガーゼスカーフ ・大和藍(染粉) ・酢(色止め用) | |
| 休 | 10:00~11:00 輪投げ 団体 | 10:00~11:30 カラオケサロン | 10:00~11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 介護予防教室 | 10:00~11:00 みんなで歌おう | 10:00~11:00 ものづくり 藍染スカーフ | | |
| | 午後1:30~2:30 輪投げ 団体 | 午後1:30~2:30 絵手紙 団体 | 午後1:30~2:30 ぬり絵 団体 | 午後1:30~2:30 盆ダンス 団体 | 午後1:30~2:30 ものづくり 藍染スカーフ 午後1:30~3:00 囲碁サロン 団体 | | |

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

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