

三筋老人福祉館予定表

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				
<p>笑顔のつどい 10月8日(水) 午後1時30分～2時30分</p> <p>「高齢者の脳の健康づくり」</p> <p>講師：くもん学習療法センター 高津氏 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>			9:30～10:30 カラオケサロン	9:30～11:00 麻雀サロン	9:30～10:30 脳トレ	9:30～10:30 ストレッチサロン				
			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 ストレッチサロン	11:00～12:00 ストレッチサロン				
			午後1:30～2:30 ストレッチサロン (ステップ)	午後1:30～3:00 カラオケサロン	午後1:30～3:00 麻雀サロン	午後1:30～3:00 カラオケサロン				
			午後3:30～4:30 ポッチャ(世代間交流)		午後3:00～4:30 麻雀サロン					
5	6	7	8	9	10	11				
休	9:30～10:30 脳トレ	9:30～11:00 麻雀サロン	脳 の 健 康 教 室		9:30～10:30 脳トレ(育脳)	9:30～10:30 ストレッチサロン				
	11:00～12:00 ペーパークラフト	11:00～12:00 麻雀サロン		11:00～12:00 ちぎり絵	11:00～12:00 脳トレ	11:00～12:00 ストレッチサロン				
	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 笑顔のつどい	午後1:30～3:00 麻雀サロン	午後1:30～3:00 カラオケサロン				
			館内清掃	団体	午後3:00～4:30 麻雀サロン	午後3:30～4:30 音楽鑑賞(懐メロ)				
12	13	14	15	16	17	18				
休	スポーツの日	介 護 予 防 教 室	脳 の 健 康 教 室	こ と ぶ き 教 室	9:30～10:30 脳トレ	9:30～10:30 ストレッチサロン				
	休				午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～2:30 座ってステップ	設 備 点 検	11:00～12:00 脳トレ	11:00～12:00 ストレッチサロン	
					午後3:30～4:30 輪投げ	午後3:30～4:30 カラオケサロン		ことぶき教室	午後1:30～2:30 文字あそび	
19	20	21	22	23	24	25				
休	こ と ぶ き 教 室	介 護 予 防 教 室	脳 の 健 康 教 室	こ と ぶ き 教 室	9:30～10:30 脳トレ(育脳)	9:30～10:30 ストレッチサロン				
					午後1:30～2:30 脳トレ	午後1:30～2:30 盆踊りで健康づくり	午後1:30～3:00 麻雀サロン	午後1:30～3:00 カラオケサロン		
					午後3:30～4:30 ペーパークラフト	午後3:30～4:30 輪投げ	午後3:30～4:30 ポッチャ	午後3:30～4:30 麻雀サロン	午後3:30～4:30 音楽鑑賞(懐メロ)	
					午後3:30～4:30 モルック					
26	27	28	29	30	31					
休	こ と ぶ き 教 室	介 護 予 防 教 室	脳 の 健 康 教 室	9:30～11:00 麻雀サロン 11:00～12:00 麻雀サロン	9:30～10:30 脳トレ 11:00～12:00 脳トレ	午後1:30～2:30 文字あそび				
							団 体	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～2:30 ちぎり絵	団 体
								午後3:30～4:30 輪投げ		

