


橋場老人福祉館予定表

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 日時:10月22日(水)午後1時30分～ 「社会的フレイル(虚弱)に勝つ! ～フレイル予防のレシピを作ろう～ 講師:浅草病院リハビリテーション科 定員:26名</p>		 <p>9:30～10:30 カラオケ 11:00～12:00 ストレッチ</p>		<p>9:30～10:30 脳トレ 11:00～12:00 歌の広場</p>		<p>9:30～10:30 麻雀サロン 11:00～12:00 麻雀サロン</p>		<p>9:30～10:30 ものづくり 11:00～12:00 ものづくり</p>	
 <p>歌の広場 ～童謡・唱歌・歌謡曲・懐メロ～ ギター演奏に合わせて歌いましょう 定員:16名</p>		<p>午後1:30～2:30 座ってステップ 午後3:30～4:30 数独</p>		<p>午後1:00～2:30 麻雀サロン 午後3:00～4:30 麻雀サロン</p>		<p>午後1:30～2:30 ストレッチ 午後3:00～4:30 カラオケ</p>		<p>午後1:30～3:00 カラオケ 午後3:30～4:30 ストレッチ</p>	
5	6	7	8	9	10	11			
<p>9:30～10:30 モルック 11:00～12:00 輪投げ</p>	休	<p>9:30～10:30 カラオケ 11:00～12:00 ストレッチ</p>	<p>9:30～10:30 ストレッチ 11:00～12:00 ポッチャ</p>	<p>9:30～10:30 麻雀サロン 11:00～12:00 麻雀サロン</p>	<p>9:30～10:30 脳トレ 11:00～12:00 歌の広場</p>	<p>9:30～10:30 折り紙 11:00～12:00 折り紙</p>			
<p>団体</p>		<p>午後1:00～2:30 麻雀サロン 午後3:00～4:30 麻雀サロン</p>	<p>午後1:30～3:00 ものづくり 午後3:30～4:30 音楽鑑賞</p>	<p>午後1:30～2:30 盆踊りで健康づくり 午後3:30～4:30 ストレッチ</p>	<p>午後1:30～2:30 ストレッチ 午後3:00～4:30 カラオケ</p>	<p>午後1:00～2:30 麻雀サロン 午後3:00～4:30 麻雀サロン</p>			
12	13	14	15	16	17	18			
<p>9:30～10:30 ストレッチ 11:00～12:00 輪投げ</p>	休	振替休日	<p>9:30～10:30 麻雀サロン 11:00～12:00 麻雀サロン</p>	<p>9:30～10:30 ストレッチ 11:00～12:00 ポッチャ</p>	ことばき教室	<p>9:30～11:00 カラオケ</p>			
<p>団体</p>		<p>午後1:30～3:00 折り紙 午後3:30～4:30 ストレッチ</p>	<p>ことばき教室 午後3:30～4:30 書写</p>	<p>ことばき教室 午後3:30～4:30 カラオケ</p>		<p>午後1:00～2:30 麻雀サロン 午後3:00～4:30 麻雀サロン</p>			
19	20	21	22	23	24	25			
<p>9:30～10:30 モルック 11:00～12:00 輪投げ</p>	休	<p>9:30～10:30 麻雀サロン 11:00～12:00 麻雀サロン</p>	<p>ことばき教室</p>	<p>9:30～10:30 ストレッチ 11:00～12:00 折り紙</p>	<p>9:30～10:30 麻雀サロン 11:00～12:00 麻雀サロン</p>	<p>9:30～10:30 ストレッチ 11:00～12:00 盆踊りで健康づくり</p>			
<p>団体</p>		<p>午後1:30～2:30 ストレッチ 午後3:00～4:30 カラオケ</p>	<p>午後1:30～2:30 笑顔のつどい 午後3:00～4:30 カラオケ</p>	<p>ことばき教室 設備点検</p>	<p>ことばき教室 ストレッチ</p>	<p>午後1:30～3:00 カラオケ 午後3:30～4:30 音楽鑑賞</p>			
26	27	28	29	30	31				
<p>9:30～10:30 脳トレ 11:00～12:00 輪投げ</p>	休	<p>9:30～10:30 書写 11:00～12:00 数独</p>	<p>ことばき教室</p>	<p>9:30～10:30 麻雀サロン 11:00～12:00 麻雀サロン</p>	<p>9:30～11:00 カラオケ</p>				
<p>団体</p>		<p>午後1:30～2:30 ストレッチ 午後3:00～4:30 カラオケ</p>	<p>午後1:00～2:30 麻雀サロン 午後3:00～4:30 麻雀サロン</p>	<p>ことばき教室 ストレッチ</p>	<p>ことばき教室 音楽鑑賞</p>				

橋場老人福祉館

住所:台東区橋場1-36-2
産業研修センター4階
電話:03-3876-2365