

老人福祉センター予定表

11月のサロンは 10月24日(金) 受付開始

笑顔のつどい

11月19日(水)午後1時30分 『訪問看護』って何してくれるの? どうしたら利用できるの?

講師: オハナケア訪問看護ステーション根岸

長谷川 孝氏

相談: たいとう地域包括支援センター職員

定員: 20名 予約制

講話サロン 11月28日(金)午後1時30分 「秋の薬膳」

講師: 江川悦子氏 定員: 20名 予約制



団体

1

	20名 予約制					
2	3	4	5	6	7	8
休	文化の日 休	10:00~11:00 盆ダンス	10:00~11:30 カラオケサロン	10:00~11:00 さわやか体操	10:00~11:00	
		団体	介護予防教室	(骨盤底筋運動ほか) ことぶき教室	モルック	団体
		午後1:30~3:00 英会話	午後1:30~2:30 ストレッチ	ことぶき教室 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	団体
		団体			団体	
9	10	11	12	13	14	15
休	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00		
	量体	ぬり絵 団体	介護予防教室	みんなで歌おう	ことぶき教室	
	午後1:30~2:30	午後1:30~2:30	「ほのぼの寄席」	午後1:30~3:00	午後1:30~2:30	
	輪投げ	絵手紙		カラオケサロン	ストレッチ	
	午後1:30~2:30	_ , _ , , , , , , , , , , , , , , , , ,	午後1:30~ 10/15~		午後1:30~3:00 囲碁サロン	団体
	さわやか体操(骨盤底筋運動ほか)	ことぶき教室 団体	申込開始	団体	ことぶき教室	
16	17	18	19	20	21	22
	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	
	10:00~11:00 輪投げ		10:00~11:30 カラオケサロン	10:00~11:00 モルック	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	団体
		10:00~11:00			さわやか体操	団体
休	輪投げ団体		カラオケサロン	モルック	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00	団体
休	輪投げ	盆ダンス	カラオケサロン介護予防教室	モルック	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00 数独	
休	輪投げ 団体 午後1:30~2:30 輪投げ	盆ダンス 午後1:30~3:00 英会話	カラオケサロン 介護予防教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい	モルック ことぶき教室	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00 数独 午後1:30~2:30	団体
	輪投げ 団体 午後1:30~2:30 輪投げ 団体	盆ダンス 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体	カラオケサロン 介護予防教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい ことぶき教室	モルック ことぶき教室 ことぶき教室 団体	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00 数独 午後1:30~2:30 ストレッチ 午後1:30~3:00 囲碁サロン	団体
23	輪投げ 団体 午後1:30~2:30 輪投げ 団体	盆ダンス 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 25	カラオケサロン 介護予防教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい ことぶき教室	モルック ことぶき教室 ことぶき教室 団体	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00 数独 午後1:30~2:30 ストレッチ 午後1:30~3:00 囲碁サロン 28	
	輪投げ 団体 午後1:30~2:30 輪投げ 団体	盆ダンス 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体	カラオケサロン 介護予防教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい ことぶき教室	モルック ことぶき教室 ことぶき教室 団体	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00 数独 午後1:30~2:30 ストレッチ 午後1:30~3:00 囲碁サロン	団体
23	輪投げ 団体 午後1:30~2:30 輪投げ 団体	盆ダンス 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 25 10:00~11:00	カラオケサロン 介護予防教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい ことぶき教室 26 10:00~11:30	モルック ことぶき教室 ことぶき教室 団体 27 10:00~11:30 ものづくり	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00 数独 午後1:30~2:30 ストレッチ 午後1:30~3:00 囲碁サロン 28 10:00~11:30	団体
23 勤労感謝の日	輪投げ 団体 午後1:30~2:30 輪投げ 団体 24 振替休日	盆ダンス 午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 25 10:00~11:00	カラオケサロン 介護予防教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい ことぶき教室 26 10:00~11:30	モルック ことぶき教室 ことぶき教室 団体 27 10:00~11:30	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00 数独 午後1:30~2:30 ストレッチ 午後1:30~3:00 囲碁サロン 28 10:00~11:30	団体
23	輪投げ 団体 午後1:30~2:30 輪投げ 団体	全がシス 年後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 25 10:00~11:00 盆ダンス 団体 年後1:30~2:30 絵手紙 年後1:30~2:30 モルック	カラオケサロン 介護予防教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい ことぶき教室 26 10:00~11:30 カラオケサロン	モルック ことぶき教室 ことぶき教室 団体 27 10:00~11:30 ものづくり 10:00~11:00 みんなで歌おう 午後1:30~3:00 c	でわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00 数独 午後1:30~2:30 ストレッチ 午後1:30~3:00 囲碁サロン 28 10:00~11:30 ぬり絵 ことぶき教室 午後1:30~2:30 講話 午後1:30~3:00 囲碁サロン	団体
23 勤労感謝の日	輪投げ 団体 午後1:30~2:30 輪投げ 団体 24 振替休日	金ダンス 「午後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 25 10:00~11:00 盆ダンス 団体 「後1:30~2:30 絵手紙 「年後1:30~2:30	カラオケサロン 介護予防教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい ことぶき教室 26 10:00~11:30 カラオケサロン 介護予防教室	モルック ことぶき教室 ことぶき教室 団体 27 10:00~11:30 ものづくり 10:00~11:00 みんなで歌おう 午後1:30~3:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00 数独 午後1:30~2:30 ストレッチ 午後1:30~3:00 囲碁サロン 28 10:00~11:30 ぬり絵 ことぶき教室 午後1:30~2:30 講話 午後1:30~3:00 囲碁サロン	団体 29 団体
23 勤労感謝の日	輪投げ 団体 午後1:30~2:30 輪投げ 団体 24 振替休日	全がシス 年後1:30~3:00 英会話 ことぶき教室 団体 25 10:00~11:00 盆ダンス 団体 年後1:30~2:30 絵手紙 年後1:30~2:30 モルック	カラオケサロン 介護予防教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい ことぶき教室 26 10:00~11:30 カラオケサロン 介護予防教室	モルック ことぶき教室 ことぶき教室 ロ体 27 10:00~11:30 ものづくり 10:00~11:00 みんなで歌おう 年後1:30~3:00 さかか体操 (骨盤底筋運動ほか) 年後1:30~3:00 ものづくり	でわやか体操 (骨盤底筋運動ほか) 10:00~11:00 数独 午後1:30~2:30 ストレッチ 午後1:30~3:00 囲碁サロン 28 10:00~11:30 ぬり絵 ことぶき教室 午後1:30~2:30 講話 午後1:30~3:00 囲碁サロン	団体 29 団体

介護予防教室(令和8年1月開講)募集開始します!

申込開始 令和7年11月20日 木曜日

申込み先 老人福祉センター、橋場・三筋の各老人福祉館

台東・入谷・谷中の各かがやき長寿ひろば

締め切り 令和7年12月16日火曜日

詳しくは、広報たいとう11月20日号、ポスター、ちらしをご覧ください。

ものづくりサロン 「ニット帽子を作ろう!」 2か所縫うだけ!脳トレ!

11月27日(木)午前10:00 10名 11月27日(木)午後 1:30 10名

★持ち物 布代 200円

針と糸(白色)、マチ針など

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。 当日の参加はできません。



老人福祉センター

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