

三筋老人福祉館予定表

11月のサロンは 10月24日(土) 受付開始

	月	火	水	木	金	土
						9:30~10:30
休館日	-	3 A	5	3 ~		ストレッチ
						11:00~12:00
						ストレッチ
					午後1:30~3:00	
		The same	-		N.	カラオケ
						午後3:30~4:30 カラオケ
2	3	4	5	6	7	8
休館日	3	_			9:30~10:30	9:30~10:30
	休館日	介護予防教室	脳の健康教室	ことぶき教室	脳トレ	ストレッチ
					11:00~12:00	11:00~12:00
					脳トレ	ストレッチ
		午後1:30~2:30	午後1:30~2:30	午後1:30~3:00	ことぶき教室	午後1:30~2:30
		輪投げ 午後3:30~4:30	盆踊り	麻雀サロン	在後2:20 4:20	文字あそび
		+後3:30~4:30 輪投げ	午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ)	午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後3:30~4:30 ボッチャ	午後3:30~4:30 音楽鑑賞
9	10	11	12	13	14	15
休館日	9:30~10:30	11	12	ことがき教室	9:30~10:30	9:30~10:30
	脳トレ 11:00~12:00 カラオケ	介護予防教室	脳の健康教室		育脳	ストレッチ
					11:00~12:00	11:00~12:00
					脳トレ	ストレッチ
	団体	ことぶき教室	午後1:30~2:30		ことぶき教室	午後1:30~3:00
			笑顔のつどい	団体		麻雀サロン
		午後3:30~4:30 輪投げ			午後3:30~4:30 ペーパークラフト	午後3:00~4:30 麻雀サロン
16	17		10	20		
16	17	18	19	20	21 9:30~10:30	22 9:30~10:30
16		18			21	22
16	17 ことぶき教室		19 脳の健康教室	20 ことぶき教室	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00
		18 介護予防教室	脳の健康教室	ことぶき教室	21 9:30~10:30 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ
休館日		18 介護予防教室 午後1:30~2:30	脳の健康教室 午後1:30~2:30	ことぶき教室	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30
	ことぶき教室設備点検	18 介護予防教室 午後1:30~2:30 輪投げ	脳の健康教室	ことぶき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵
	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30	18 介護予防教室 午後1:30~2:30 輪投げ 午後3:30~4:30	脳の健康教室 午後1:30~2:30	ことぶき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30
休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト	18 介護予防教室 午後1:30~2:30 輪投げ 午後3:30~4:30 輪投げ	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座 つてステップ	ことぶき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵
	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30	18 介護予防教室 午後1:30~2:30 輪投げ 午後3:30~4:30	脳の健康教室 午後1:30~2:30	二とぶき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことがき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30
休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト	18 介護予防教室 午後1:30~2:30 輪投げ 午後3:30~4:30 輪投げ 25	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座ってステップ	ことがき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ
休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト	18 介護予防教室 午後1:30~2:30 輪投げ 午後3:30~4:30 輪投げ	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座 つてステップ	二とぶき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことがき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00
休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18 介護予防教室 午後1:30~2:30 輪投げ 午後3:30~4:30 輪投げ 25	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座ってステップ 26 脳の健康教室	ことがき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ
休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト	18 介護予防教室 午後1:30~2:30 輪投げ 午後3:30~4:30 輪投げ 25	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座ってステップ 26 脳の健康教室 午後1:30~2:30	ことがき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことがき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ キ後1:30~3:00
休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18 介護予防教室 午後1:30~2:30	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座ってステップ 26 脳の健康教室	ことがき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ
休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18 介護予防教室 年後1:30~2:30 輪投げ 午後3:30~4:30 輪投げ 25	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座ってステップ 26 脳の健康教室 午後1:30~2:30 盆踊り	ことがき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~3:00 麻雀サロン
休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座つてステップ 26 脳の健康教室 午後1:30~2:30 盆踊り 午後3:30~4:30	ことがき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30
休館日 23 休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座ってステップ 26 脳の健康教室 午後1:30~2:30 盆踊り 午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ)	ことがき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30
休館日 23 休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座つてステップ 26 脳の健康教室 午後1:30~2:30 盆踊り 午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ) 笑顔 1月12日(水)午		21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30
休館日 23 休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座つてステップ 26 脳の健康教室 午後1:30~2:30 盆踊り 午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ) 笑顔 1月12日(水)午	ことぶき教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27 ことぶき教室	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30
休館日 23 休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座ってステップ 26 脳の健康教室 午後1:30~2:30 盆踊り 午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ) 笑顔 1月12日(水)午		21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30
休館日 23 休館日 30	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座ってステップ 26 脳の健康教室 午後1:30~2:30 盆踊り 午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ) 笑顔 1月12日(水)午	年後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27 ことぶき教室 団体 のつどい 後1時30分~2時 5れについて」 王子ネピア((株)	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30
休館日 23 休館日 30	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座つてステップ 26 脳の健康教室 午後1:30~2:30 盆踊り 午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ) 実顔 1月12日(水)午に「尿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	年後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27 ことがき教室 団体 のつどい 後1時30分~2時 5れについて」 王子ネピア((株)	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30
休館日 23 休館日	ことぶき教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト 24	18	脳の健康教室 午後1:30~2:30 座ってステップ 26 脳の健康教室 午後1:30~2:30 盆踊り 午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ) 笑顔 1月12日(水)午行 「尿も	年後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン 27 ことがき教室 団体 のつどい 後1時30分~2時 5れについて」 王子ネピア((株)	21 9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 文字あそび 28 9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ ことぶき教室 午後3:30~4:30 脳トレ	22 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 ちぎり絵 午後3:30~4:30 音楽鑑賞 29 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 年後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30



住所:台東区三筋2-16-4 電話:03-3866-2417