

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

日	月	火	水	木	金	土
休館日						1 9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~3:00 カラオケ 午後3:30~4:30 カラオケ
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日	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 盆踊り 午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ)	ことば教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことば教室 午後3:30~4:30 ボッチャ	9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 ストレッチ 午後1:30~2:30 文字あそび 午後3:30~4:30 音楽鑑賞
9	10	11	12	13	14	15
休館日	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 カラオケ 団体	介護予防教室 ことば教室 午後3:30~4:30 輪投げ	脳の健康教室 午後1:30~2:30 笑顔のつどい	ことば教室 団体	9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ ことば教室 午後3:30~4:30 ペーパークラフト	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 麻雀サロン
16	17	18	19	20	21	22
休館日	ことば教室 設備点検 午後3:30~4:30 ペーパークラフト	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 座ってステップ	ことば教室 午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 脳トレ ことば教室 午後3:30~4:30 文字あそび	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
23	24	25	26	27	28	29
休館日	休館日	介護予防教室 ことば教室 午後3:30~4:30 輪投げ	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)	ことば教室 団体	9:30~10:30 育脳 11:00~12:00 脳トレ ことば教室 午後3:30~4:30 脳トレ	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 麻雀サロン
30	笑顔のつどい 11月12日(水) 午後1時30分~2時30分 「尿もれについて」 講師：王子ネピア((株)) 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 予約：10/24(金) 9時~					



三筋老人福祉館
住所：台東区三筋2-16-4
電話：03-3866-2417