

日	月	火	水	木	金	土
 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:20名 歌本ありますので 安心して ご参加下さい♪  笑顔のつどい 11月26日(水)1時30分～2時30分 「住まいの未来と終活のススメ」 講師:NPO法人空き家・空地管理センター 担当:台東区役所住宅課 相談:ほうらい地域包括支援センター職員 定員:25名 予約制 住まいの終活ノート差し上げます						1 9:30～10:30 脳トレ 11:00～12:00 パタンク 午後1:30～2:30 ストレッチ 午後3:00～4:30 カラオケ
2 9:30～10:30 ストレッチ 11:00～12:00 輪投げ 団体利用	3 休	4 (振替休日) 休	5 介護予防教室 午後1:30～2:30 座ってステップ 午後3:30～4:30 ストレッチ	6 9:30～10:30 数独 11:00～12:00 歌の広場 ことばき教室 午後3:30～4:30 書写	7 ことばき教室 ことばき教室 午後3:30～4:30 ストレッチ	8 9:30～10:30 折り紙 11:00～12:00 ものづくり 午後1:00～2:30 麻雀サロン 午後3:00～4:30 麻雀サロン
9 9:30～10:30 モルック 11:00～12:00 輪投げ 団体利用	10 休	11 9:30～10:30 ストレッチ 11:00～12:00 パタンク 午後1:00～2:30 麻雀サロン 午後3:00～4:30 麻雀サロン	12 介護予防教室 午後1:30～2:30 折り紙 午後3:00～4:30 カラオケ	13 9:30～10:30 麻雀サロン 11:00～12:00 麻雀サロン ことばき教室 午後3:30～4:30 ストレッチ	14 9:30～10:30 カラオケ 11:00～12:00 ストレッチ ことばき教室 午後3:30～4:30 盆踊りで健康づくり	15 9:30～10:30 書写 11:00～12:00 カラオケ 午後1:00～2:30 麻雀サロン 午後3:00～4:30 麻雀サロン
16 9:30～10:30 カラオケ 11:00～12:00 輪投げ 団体利用	17 休	18 9:30～10:30 数独 11:00～12:00 歌の広場 ことばき教室 午後3:30～4:30 ストレッチ	19 介護予防教室 午後1:00～2:30 麻雀サロン 午後3:00～4:30 麻雀サロン	20 9:30～10:30 脳トレ 11:00～12:00 折り紙 ことばき教室 午後3:30～4:30 ものづくり	21 ことばき教室 午後1:30～3:00 カラオケ 午後3:30～4:30 ストレッチ	22 9:30～10:30 麻雀サロン 11:00～12:00 麻雀サロン 午後1:30～2:30 ストレッチ 午後3:00～4:30 カラオケ
23 休	24 休	25 (振替休日) 休	26 介護予防教室 午後1:30～2:30 笑顔のつどい 午後3:30～4:30 音楽鑑賞	27 9:30～10:30 ストレッチ 11:00～12:00 盆踊りで健康づくり ことばき教室 設備点検	28 9:30～10:30 麻雀サロン 11:00～12:00 麻雀サロン ことばき教室 午後3:30～4:30 ストレッチ	29 9:30～10:30 ストレッチ 11:00～12:00 カラオケ 午後1:00～2:30 麻雀サロン 午後3:00～4:30 麻雀サロン
30 9:30～10:30 モルック 11:00～12:00 輪投げ 団体利用	 ゆとり教養講座 ～心と体がよろこぶ体操～ ストレッチ・気功・リラクゼーション ヨガや気功を通じて元気で健康な体を作っていきましょう♪ 講師:大畑あかね氏 日程:12月18日(木)1時30分～3時 動きやすい服装で 申込開始:11月11日(火)9時から電話または来館受付 先着20名となります。 					