

ほのぼの通信

2026年1月

老人福祉センター予定表

1月のサロンは
12月23日(火)
午前9時受付

日	月	火	水	木	金	土
						
笑顔のつどい 1月21日(水) 午後1時30分 「冬の健康 おなかを大切に！」 講師:ヤカルト販売株式会社職員 相談:たいとう地域包括支援センター職員 定員:20名	ゆとり教養講座③ 1月30日(金) 午後1時30分 「江戸のファッショն」 講師 小沢詠美子氏 定員 40名	元日休	己書サロン 1月27日(火) 午後1時30分 講師:橋本裕美子氏 定員:20名 持ち物:筆ペン	ゆとり教養講座④ 2月6日(金) 午後1時30分 「江戸のグルメ」 講師:小沢詠美子氏 定員:40名 申込み1月15日(木)午前9時～		
4	5	6	7	8	9	10
休	10:00～11:00 輪投げ 団体	10:00～11:00 モルック	10:00～11:00 みんなで歌おう	10:00～11:00 盆ダンス	ことぶき教室	団体
	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～3:00 英会話	午後1:30～2:30 ぬり絵	午後1:30～2:30 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	午後1:30～3:00 囲碁サロン	団体
	午後1:30～3:00 カラオケサロン	午後1:30～2:30 ストレッチ 団体	ことぶき教室 団体	団体	ことぶき教室	
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
休	休	介護予防教室 団体	10:00～11:00 盆ダンス	10:00～11:00 ストレッチ ことぶき教室	10:00～11:00 モルック 10:00～11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	団体
		午後1:30～2:30 絵手紙 団体	ことぶき教室	ことぶき教室 団体	午後1:30～3:00 カラオケサロン 午後1:30～3:00 囲碁サロン	
		午後1:30～2:30 ストレッチ 団体				
18	19	20	21	22	23	24
休館日	10:00～11:00 輪投げ 団体	10:00～11:00 盆ダンス 介護予防教室	10:00～11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00～11:30 カラオケサロン	10:00～11:00 数独	団体
	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～3:00 英会話	午後1:30～2:30 笑顔のつどい	午後1:30～2:30 みんなで歌おう	午後1:30～2:30 ストレッチ 午後1:30～3:00 囲碁サロン	団体
	午後1:30～2:30 ストレッチ 団体	午後1:30～2:30 絵手紙 団体	ことぶき教室 団体	団体	ことぶき教室	
25	26	27	28	29	30	31
休館日	10:00～11:00 輪投げ 団体	10:00～11:00 モルック 介護予防教室 団体	10:00～11:00 ストレッチ 10:00～11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	10:00～11:00 ぬり絵	10:00～11:30 カラオケサロン	団体
	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～3:00 己書	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 ゆとり教養講座	
	午後1:30～2:30 盆ダンス 団体	ことぶき教室 団体		ことぶき教室 団体	午後1:30～3:00 囲碁サロン 団体	

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。

団体利用 当日の参加はできません。



老人福祉センター

住所:台東区東上野2-25-14
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