



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
				1	2	3
 <p>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:ヤク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</p>		<p>ゆとり教養講座③ 1月30日(金) 午後1時30分 「江戸のファッション」 講師 小沢詠美子氏 定員 40名</p> 		<p>元日 休</p>	休	休
				<p>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</p>	<p>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～</p>	
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	ことばき教室	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	ことばき教室 団体	団体	ことばき教室	
11	12	13	14	15	16	17
休	成人の日 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	10:00～11:00 モルック	
		午後1:30～2:30 絵手紙 団体	ことばき教室	ことばき教室 団体	10:00～11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	
					午後1:30～3:00 カラオケサロン	団体
					午後1:30～3:00 囲碁サロン	
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	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	団体
	午後1:30～2:30 ストレッチ	午後1:30～2:30 絵手紙 団体	ことばき教室 団体	団体	午後1:30～3:00 囲碁サロン	
25	26	27	28	29	30	31
休館日	10:00～11:00 輪投げ 団体	介護予防教室 団体	10:00～11:00 モルック	10:00～11:00 ストレッチ	10:00～11:30 カラオケサロン	
	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～3:00 己書	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	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	ことばき教室 団体	ことばき教室 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

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