

老人福祉センター予定表

2月のサロンは
1月23日(金)
午前9時受付

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
休	10:00～11:00 輪投げ	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00 みんなで歌おう	10:00～11:00 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	
	介護予防教室 団体	ストレッチ	モルック	ことばき教室	10:00～11:00 ぬり絵	
	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～3:00	午後1:30～3:00	ことばき教室 団体	午後1:30～3:00	団体
	午後1:30～2:30 盆ダンス	英会話	カラオケサロン		ゆとり教養講座 「江戸のグルメ」	
団体	ことばき教室 団体	ことばき教室 団体	午後1:30～3:00 囲碁			
8	9	10	11	12	13	14
休	10:00～11:00 輪投げ	介護予防教室 団体	建国記念の日 休	10:00～11:00 モルック	10:00～11:00 盆ダンス	団体
	団体			10:00～11:30 カラオケサロン	ことばき教室	
	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～2:30 絵手紙		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 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)		団体	午後1:30～3:00 囲碁 ことばき教室 団体	
15	16	17	18	19	20	21
休	10:00～11:00 輪投げ	10:00～11:00 みんなで歌おう	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 ストレッチ	
	団体	介護予防教室	10:00～11:00 数独	ことばき教室		
	午後1:30～2:30 輪投げ	午後1:30～3:00 英会話	午後1:30～2:30	ことばき教室 団体	午後1:30～3:00 ものづくり	団体
	団体	ことばき教室 団体	笑顔のつどい		午後1:30～2:30 盆ダンス	
				午後1:30～3:00 囲碁		
22	23	24	25	26	27	28
休	天皇誕生日 休	介護予防教室 団体	10:00～11:00 ストレッチ	10:00～11:00	10:00～11:30 カラオケサロン	団体
			10:00～11:00 モルック	ぬり絵	ことばき教室	
		午後1:30～2:30 絵手紙	ことばき教室 団体	午後1:30～3:00 フレッシュコンサート 「シャンソン春の調べ」	午後1:30～2:30 さわやか体操 (骨盤底筋運動ほか)	団体
		団体		午後1:30～3:00 囲碁	ことばき教室 団体	
柿渋染めに挑戦！ 2月20日(金) 午後1時30分 定 員:20名 材料費:さらし 700円(さらし2m・濃縮染液) スカーフ 1300円(綿スカーフ・濃縮染液)						

柿渋染めに挑戦！
2月20日(金) 午後1時30分
定員:20名
材料費:さらし
700円(さらし2m・濃縮染液)
スカーフ
1300円(綿スカーフ・濃縮染液)

笑顔のつどい
2月18日(水) 午後1時30分
「高齢者にお役に立つお話」

講師・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

♪フレッシュコンサート♪
「シャンソン 春の調べ」
2月26日(木) 午後1時30分

出演者:熊谷道子氏
定員:50名

申込み2月6日(金)午前9時



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

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。