

三筋老人福祉館予定表

3月のサロンは
2月20日(金)
午前9時受付

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休	ことぶき教室	介護予防教室	脳の健康教室	ことぶき教室	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 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	午後1:30~3:00 囲碁 午後1:30~2:30 輪投げ 午後3:00~4:00 輪投げ	午後1:30~2:30 盆踊り 午後3:30~4:30 ポッチャ	午後1:30~2:30 ストレッチ(ステップ) 午後3:00~4:30 カラオケ	ことぶき教室 午後1:30~3:00 囲碁 午後3:30~4:30 文字あそび	午後1:30~2:30 カラオケ 午後3:30~4:30 カラオケ
8	9	10	11	12	13	14
休	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 書写	介護予防教室	9:30~10:30 麻雀サロン 11:00~12:00 麻雀サロン	ことぶき教室	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 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
	団体	ことぶき教室 午後1:30~3:00 囲碁 午後3:30~4:30 輪投げ	午後1:30~2:30 笑顔のつどい 午後3:30~4:30 ポッチャ	団体	ことぶき教室 午後1:30~3:00 囲碁 午後3:30~4:30 ちぎり絵	午後1:30~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン
15	16	17	18	19	20	21
休	ことぶき教室	介護予防教室	9:30~10:30 麻雀サロン 11:00~12:00 麻雀サロン	ことぶき教室	休	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	午後1:30~3:00 囲碁 午後1:30~2:30 輪投げ 午後3:00~4:00 輪投げ	午後1:30~2:30 座ってステップ 午後3:30~4:30 ポッチャ	午後1:30~2:30 脳トレ 午後3:30~4:30 脳トレ		午後1:30~2:30 カラオケ 午後3:30~4:30 文字あそび
22	23	24	25	26	27	28
休	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 カラオケ	9:30~10:30 音楽鑑賞 11:00~12:00 音楽鑑賞	9:30~10:30 カラオケ 11:00~12:00 カラオケ	9:30~10:30 麻雀サロン 11:00~12:00 麻雀サロン	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 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
	団体	午後1:30~3:00 囲碁 午後3:30~4:30 囲碁	館内清掃	団体	午後1:30~3:00 囲碁 午後3:30~4:30 ストレッチ(ステップ)	午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン
29	30	31			<p>笑顔のつどい 3月11日(水) 午後1時30分~2時30分 「認知症について」</p> <p>講師：包括看護師 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</p> <p>予約：2/20(金) 9時~</p>	
休	9:30~10:30 世代間交流 11:00~12:00 世代間交流	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 カラオケ				
	午後1:30~3:00 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後1:30~3:00 囲碁 午後1:30~2:30 輪投げ 午後3:00~4:00 輪投げ				

