

橋場老人福祉館予定表

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
9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 輪投げ	休	9:30~10:30 麻雀サロン 11:00~12:00 麻雀サロン	介護予防教室	9:30~10:30 数独 11:00~12:00 歌の広場	ことぶき教室	9:30~10:30 折り紙 11:00~12:00 折り紙
団体		ことぶき教室 午後3:30~4:30 カラオケ	午後1:30~2:30 座ってステップ 午後3:00~4:30 カラオケ	ことぶき教室 午後3:30~4:30 ストレッチ	ことぶき教室 午後3:30~4:30 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
8	9	10	11	12	13	14
9:30~10:30 パタンク 11:00~12:00 輪投げ	休	9:30~10:30 折り紙 11:00~12:00 折り紙	介護予防教室	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 歌の広場	9:30~10:30 ものづくり 11:00~12:00 ものづくり
団体		午後1:30~3:00 カラオケ 午後3:30~4:30 ストレッチ	午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	ことぶき教室 午後3:30~4:30 音楽鑑賞	ことぶき教室 午後3:30~4:30 盆踊りで健康づくり	午後1:30~3:00 カラオケ 午後3:30~4:30 ストレッチ
15	16	17	18	19	20	21
9:30~10:30 モルック 11:00~12:00 輪投げ	休	9:30~10:30 書写 11:00~12:00 カラオケ	介護予防教室	9:30~10:30 麻雀サロン 11:00~12:00 麻雀サロン	休	9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 カラオケ
団体		ことぶき教室 午後3:30~4:30 盆踊りで健康づくり	午後1:30~2:30 ストレッチ 午後3:00~4:30 カラオケ	ことぶき教室 午後3:30~4:30 ストレッチ		午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン
22	23	24	25	26	27	28
9:30~10:30 ストレッチ 11:00~12:00 輪投げ	休	9:30~10:30 カラオケ 11:00~12:00 カラオケ	9:30~10:30 数独 11:00~12:00 歌の広場	9:30~10:30 脳トレ 11:00~12:00 書写	9:30~10:30 麻雀サロン 11:00~12:00 麻雀サロン	9:30~10:30 カラオケ 11:00~12:00 ストレッチ
団体		午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン	午後1:30~2:30 笑顔のつどい 午後3:30~4:30 音楽鑑賞	午後1:30~3:00 カラオケ 設備点検	ことぶき教室 午後3:30~4:30 ストレッチ	午後1:00~2:30 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 日時:3月25日(水)1時30分~ 「おなかの元気教室」について 講師:東京ヤクルト販売(株) 相談:ほうらい包括支援センター職員 定員:26名 先着順</p> 		<p>歌の広場 ♪童謡・唱歌♪ ♪歌謡曲・懐メロ♪ ギターに合わせて 皆で楽しく 歌いましょう♪ 定員:26名</p> 	
9:30~10:30 パタンク 11:00~12:00 モルック	休	9:30~10:30 カラオケ 11:00~12:00 ストレッチ				
団体		午後1:00~2:30 麻雀サロン 午後3:00~4:30 麻雀サロン				

橋場老人福祉館

住所:台東区橋場1-36-2
産業研修センター4階
電話:03-3876-2365