

令和7年12月 カレンダー

三原台敬老館

日		月	火ノーカラオケデイ	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
休館	午前	にこやか体操 脳トレ笑タイム		シニア ヨガ ①		健康 いきいき体操①	ミュージックベル 演奏 
			川柳道場		都 スマホ相談会		
	午後			知って得する スマホ教室①	レクダンス①		ポッチャ交流会
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
7		8	9	10	11	12	13
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ①	フラダンス クラブ①		コア エクササイズ①	合唱 カラオケ横丁①
					ものづくり 交流会		
	午後	体操教室 (石神井包括)		年賀状を つくろう	レクダンス②		
		カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
14		15	16	17	18	19	20
休館	午前	にこやか体操 健康相談	わくわく絵本	シニア ヨガ ②		ゆるらく体操①	健康 いきいき体操②
				今月の つくってみよう		わくわく カレンダー	
	午後	ゲームにトライ		今月の つくってみよう	フレイル予防 オンライン講座		館 スマホ 相談会
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
21		22	23	24	25★	26	27
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ②	フラダンス クラブ②	Xmas 	ゆるらく体操②	
		1月分 事業申込			水彩色えんぴつ クラブ①		
	午後		コア エクササイズ②	合唱 カラオケ横丁②	水彩色えんぴつ クラブ②		
		カラオケ 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケお休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
28		29	30	31			
休館	午前	 良いお年を お迎え下さい、 休館 1月は、5日(月)から 開館です！			1月の事業申込について 【先着申込日】 12月22日(月) 9:00～ 電話受付は 13:00～ 12月8日(月)・24日(水) カラオケ開放 はお休み		
	午後						