

当館主催定期講座(要予約)



会食会

毎週木曜日 12:00~13:00
 会場:交流活動室 定員:16名
 費用:600円(当日支払い)
 おひとり月2回まで申込可
 (定員に達しない場合は3回目も可)
 メニューは館内に掲示中

申込:原則毎月1日~
 1日の午前中は電話でのみ申込み可

みんなで食堂



第4金曜日 17:30~18:30
 会場:交流活動室
 定員:大人・16歳以下 各10名
 費用:500円(当日支払い)16歳以下無料
 メニュー:カレーライス
 みんなで学習と合わせてご利用も可

申込:原則毎月1日~



長寿マッサージ

第2・4水曜日
 12:30~15:00 (おひとり30分)
 会場:和室 定員:4名(抽選)
 対象:60歳以上の墨田区民
 日にち指定 時間の指定不可

申込期間:原則毎月1日~10日
 発表:当選者のみ毎月15日~電話連絡

昭和歌謡の会



第1・4木曜日 14:30~16:00
 会場:交流活動室 定員:各20名
 昭和の流行歌や唱歌など 懐かしい名曲を
 ボランティアの方のピアノ演奏やカラオケに
 合わせてみんなで歌います

申込:昭和歌謡の終了後、次回の申込が
 できます



トレーニング初回講習

第2月曜日 14:40~16:00
 第4木曜日 10:40~12:00
 会場:トレーニング室 定員:5名
 自主活用を始められる方、久々に参加され
 る方はご参加ください

申込:常時



お楽しみタイム

第1水曜日 13:00~14:30
 会場:交流活動室 定員:内容による
 毎月手作りや演芸など
 様々な楽しい活動を企画します
 館内に掲示しますのでお楽しみに

申込:不定期



お茶会

第1木曜日 ①10:30~②10:50~
 会場:キッズコーナー 定員:各回8名
 費用:300円(当日払い) お菓子付き
 お抹茶でゆったり気分を味わいましょう

申込:毎月第1木曜日~

トレーニング室時間表

各開始時間の5~10分前に入室してください

月 ~ 金	9:10 ~ 10:25	10:40 ~ 11:55	13:10 ~ 14:25	14:40 ~ 15:55
利用料:220円 60歳以上は無料				
土 ・ 日	9:10~11:40		13:10~15:40	
利用料:220円				

当館主催定期講座(予約不要 直接お越しください)



輪投げ

毎週月曜日 9:00~11:30
毎週火曜日 13:00~15:00
毎週金曜日 9:00~11:30
会場:キッズコーナー
動きやすい服装でご参加ください



囲碁将棋

第1・2・3・4火曜日 10:00~12:00
第1木曜日 13:00~16:00
第2・3・4木曜日 10:00~16:00
第1・2・3・4土曜日 10:00~16:00
会場:キッズコーナー



MOVIE きらめきシネマ

第3日曜日 9:30~(120分程度)
会場:交流活動室
ちょっと懐かしい映画をご覧ください
映画のタイトルは職員にお尋ねください



折り紙サロン

毎週土曜日 10:00~11:00
会場:交流活動室
作品を決めて講師と一緒に折り紙を作ります
初めての方でもお気軽にご参加ください

いきいきカフェ

第2木曜日 14:00~16:00
会場:交流活動室
費用:100円(当日お支払い)
コーヒーとお菓子が付きます



盆踊り



第1・3月曜日 13:00~14:00
会場:キッズコーナー
第2・4火曜日 13:00~14:00
毎週金曜日 13:00~14:00
会場:和室
動きやすい服装でご参加ください

カラオケ



毎週月曜日 10:00~11:45
第1・3火曜日 13:00~14:00
第2・4水曜日 10:00~11:45
会場:和室 定員:各20名
開始5~10分前に歌唱順を抽選

いきプラ体操



月曜日~土曜日 9:15~9:45
会場:ラウンジ
毎週日曜日 15:00~16:00
会場:和室またはキッズコーナー
職員が行う体操の時間です
普段着でお気軽にご参加ください

みんなで学習



毎月第4金曜日 16:30~20:00
キッズコーナー・和室を開放
パソコン使用 OK 無料Wi-Fiあり。
『みんなで食堂』と合わせてご利用もできます
小さなお子様は保護者の方と一緒にお願いします