



根津交流館 2025 年(令和 7 年) 6 月イベント・カレンダー



月	火	水	木	金	土
2	3 ポール DE 若返り 13:00	4 口腔ケア 14:30	5	6	7
9	10 ニュースポーツ 体験会 13:30、15:30	11 座禅ゆるめ 13:30	12 ふまねっと 13:00	13	14
16	17 盆踊り 13:00	18	19 スロー ジョギング 13:00	20	21
23 語る会 13:00	24 映画会 13:00	25	26	27 音楽脳トレ 10:00	28
30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5



セラバンド体操&ボール体操

月・火・木 週3日 1日2開催 祝日は休み

① 9時25分～10時25分

② 10時50分～11時50分

●内容 リハビリで使うゴムを使用して主に上肢を鍛える体操を行います。
続いてやわらかいボールを使った体操を行います。

早朝ポールウォーキング&早朝7秒スクワット

ポール 火・木/スクワット 月・木

① 9時05分～9時20分

② 10時30分～10時45分

●フロアの中をポールで歩きます。7秒かけてゆっくりスクワット10回×3

根津総合センター・根津交流館

〒113-0031 東京都文京区根津1-14-3

☎ 03-3828-5269 *根津小学校と併設されています。

*一時避難場所：根津小学校

*広域避難場所：東京大学