



根津交流館 2025 年(令和 7 年)

12 月イベント・カレンダー



月	火	水	木	金	土
1	2 ポール DE 若返り 13:00	3 口腔ケア 14:30	4	5	6
8	9	10 座禅ゆるめ 13:30	11 ふまねっと 13:00	12	13
15	16 盆踊り 13:00	17 マッサージ (高齢福祉課)	18 スロー ジョギング 13:00	19	20 21 休館
22 語る会 13:00	23 映画会 13:00	24	25	26 音楽脳トレ 10:00	27
29	30	31	1/1	1/2	1/3

12/21(日)と12/29(月)～1/3(土)は休館です。



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

17日の高齢者マッサージは、高齢福祉課での申し込みとなります。