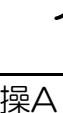
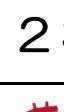
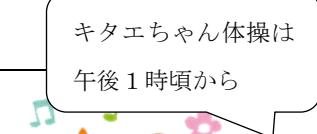


北老人福祉センター 11月予定表

※おたより発行後、都合により予定が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。 随時、変更等については、お知らせいたします。

曜日	月		火		水		木	
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
場所	北区健康体操☆Happy キタエちゃん体操☆ 北区健康づくりサポーターの皆さんとキタエちゃん体操を行って います。この予定表でキタエちゃんを見つけたら、 その事業開始10分前から一緒に体操をして 健幸になりましょう! *手ぬぐいをご用意ください。		第1・3火曜 9時40分(ハッスルマッスル前) 第1・3木曜 9時20分(やわらか頭前) 第2・4木曜 9時15分(やわらか頭) 第2・4金曜 9時20分(健康ヨガ①前) 第2土曜・第4月曜 9時40分(盆ダンス前)				1	2
■ホール					楽しい体操A	ゆかいな運動	■卓球S	■卓球D
■娯楽室/西					●囲碁将棋		●囲碁将棋	
■娯楽室/東					色えんぴつ画3組	●囲碁将棋	紫野アルタークラブ	カラオケ
■教養室					色えんぴつ画2組	色えんぴつ画1組		●囲碁将棋
場所	4		5		6		7	
■ホール	振替休日		■卓球D	健康レク	フレッシュD	■卓球S	やわらか頭	■卓球D
■娯楽室/西	★KITARO/AM ハッスルマッスル		●囲碁将棋	ららら♪	★KITARO/PM ハッスルマッスル		ソングフレンズ	健康ヨガ金一①
■娯楽室/東	●囲碁将棋					煌き	健康ヨガ金一②	●囲碁将棋
■教養室	英会話初級		小物編物	お 茶		雑学クラブ4期	ぬり絵	手 芸
場所	11	12		13			14	
■ホール	■卓球D		■卓球D	太極拳2/3	楽しい体操B	フォークDAK	やわらか頭	■卓球D
■娯楽室/西	うたごえ	●囲碁将棋	健康ヨガ火一②	●囲碁将棋	健 康	◎健康ひろば パート2	健康	パソコンレベ ルアップ講座
■娯楽室/東		なつメロ		●囲碁将棋	歌謡舞踊		ストレッチ	
■教養室		●囲碁将棋	英会話入門	謡 曲	ぬり絵	民 詠	英会話入門	
場所	18		19		20		21	
■ホール	■卓球D	男の体操	太極拳2/3	健康レク	フレッシュD	■卓球S	やわらか頭	■卓球D
■娯楽室/西	うたごえ	●囲碁将棋	★KITARO/AM ハッスルマッスル	●囲碁将棋	ららら♪	★KITARO/PM ハッスルマッスル	樂・童謡唱歌	◎健康ひろば パート1
■娯楽室/東		なつメロ		●囲碁将棋				健康ヨガ金一①
■教養室		●囲碁将棋	英会話初級	小物編物	お 茶	令和ゲーム		●囲碁将棋
場所		25	26		27			28
■ホール	■卓球D	男の体操	■卓球D	太極拳2/3	楽しい体操B	フォークDAK	やわらか頭	発表会準備
■娯楽室/西	キタエちゃん体操 盆ダンス	●囲碁将棋	健康ヨガ火一②	●囲碁将棋	健 康	脳活体操	健康	パソコンレベ ルアップ講座
■娯楽室/東		●囲碁将棋		●囲碁将棋	歌謡舞踊	いきいき広場	ストレッチ	健康ヨガ金一②
■教養室		五行歌	英会話入門	謡 曲	ぬり絵	民 詠	雑学クラブ5期	発表会準備
	29		30		 <p>キタエちゃん体操は 午後1時頃から</p>			

●囲碁・将棋の利用について…囲碁・将棋の利用は行事予定表通りの日程でご利用ください（初めて来られた方は、参加登録をお願いしていますので、必ず、事務所まで声をかけてください）。

■卓球の利用について…登録制となっています。卓球ダブルスは試合形式、卓球Sについてはシングルスをラリー形式で実施しています。

ダブルスとシングルの重複の登録はできません（※ラケット・上履きが必要です）。

この広報紙に掲載されている事業は、
すべて「いきいきポイント」5ポイント対象です！

北老人福祉センター 電話 492-8845

