



# 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  |     | 金  |     | 土          |     |         |  |         |  |   |  |   |  |   |  |      |  |
|--------|--|-----|--|-----|---|-----|--|-----|--|-----|------------|-----|---------|--|---------|--|---|--|---|--|---|--|------|--|
| 時間帯    | 午 前  | 午 後 | 午 前  | 午 後 | 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☆<br>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<br>います。この予定表でキタエちゃんを見つけたら、<br>その事業開始 10 分前から一緒に体操をして<br>健幸になりましょう！<br>＊手ぬぐいをご用意ください。 |     |  |     | <div>第1・3火曜 9時40分（ハッスルマッスル前）<br/>第1・3木曜 9時20分（やわらか頭前）<br/>第2・4木曜 9時15分（やわらか頭）<br/>第2・4金曜 9時20分（健康ヨガ①前）<br/>第2土曜・第4月曜 9時40分（盆ダンス前）</div>  |     |  |     | 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     |     | 8     |     | 9          |     |         |  |         |  |   |  |   |  |   |  |      |  |
| ■ホール   |   |     | ■卓球D   |     | 健康レク  |     | フレッシュD   |     | ■卓球S   |     | やわらか頭      |     | ■卓球D    |  | ■卓球S    |  | 太極拳1  |  | ■卓球S  |  | ■卓球D  |  |      |  |
| ■娯楽室/西 |  |     | ★KITARO/AM   |     | ●囲碁将棋   |     | ららら♪   |     | ★KITARO/PM   |     | ソングフレンズ    |     | 健康ヨガ金一① |  | ●囲碁将棋   |  | キタエちゃん体操  |  | ●囲碁将棋   |  |   |  |      |  |
| ■娯楽室/東 |  |     | ハッスルマッスル   |     | ●囲碁将棋   |     |  |     | ハッスルマッスル   |     |            |     | 煌き      |  | 健康ヨガ金一② |  | ●囲碁将棋   |  | 盆ダンス  |  | ●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   |  | ◎トランプ   |  | 令和ゲーム   |  |      |  |
| 場 所    | 11   |     | 12   |     | 13  |     | 14   |     | 15   |     | 16         |     |         |  |         |  |   |  |   |  |   |  |      |  |
| ■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    |  | 楽しい体操A  |  | ゆかいな運動  |  | ■卓球S  |  | ■卓球D  |  |      |  |
| ■娯楽室/西 | うたごえ   |     | ●囲碁将棋  |     | 健康ヨガ火一②   |     | 健 康  |     | ◎健康ひろば   |     | 健康         |     | パソコンレベ  |  |         |  | ●囲碁将棋   |  | 紫野アルタークラブ   |  | 昭和の懐メロ  |  | カラオケ |  |
| ■娯楽室/東 |  |     | なつメロ   |     |   |     | ●囲碁将棋  |     | 歌謡舞踊   |     | パート2       |     | ストレッチ   |  |         |  | ルアップ講座  |  |   |  | ●囲碁将棋   |  |      |  |
| ■教養室   |  |     | ●囲碁将棋  |     | 英会話入門   |     | 謡 曲  |     | ぬり絵  |     | 民 謡        |     | 英会話入門   |  | 百人一首    |  | ●囲碁将棋   |  |   |  | ●囲碁将棋   |  |      |  |
| 場 所    | 18   |     | 19  |     | 20  |     | 21  |     | 22  |     | 23（祝）      |     |         |  |         |  |   |  |   |  |   |  |      |  |
| ■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    |  | ■卓球S  |  | 太極拳1  |  |  |  |      |  |
| ■娯楽室/西 | うたごえ   |     | ●囲碁将棋  |     | ★KITARO/AM  |     | ●囲碁将棋  |     | ららら♪   |     | ★KITARO/PM |     | 楽・童謡唱歌  |  | ◎健康ひろば  |  | 健康ヨガ金一①   |  | ●囲碁将棋   |  |   |  |      |  |
| ■娯楽室/東 |  |     | なつメロ   |     | ハッスルマッスル  |     | ●囲碁将棋  |     |  |     | ハッスルマッスル   |     | パート1    |  | 健康ヨガ金一② |  | ●囲碁将棋   |  |   |  |   |  |      |  |
| ■教養室   |  |     | ●囲碁将棋  |     | 英会話初級   |     | 小物編物   |     | お 茶  |     | 令和ゲーム      |     |         |  | ぬり絵     |  | 手 芸   |  | ◎トランプ   |  |   |  |      |  |
| 場 所    | 25    |     | 26   |     | 27  |     | 28  |     | 29   |     | 30         |     |         |  |         |  |   |  |   |  |   |  |      |  |
| ■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   |     | ●囲碁将棋  |     | 健康ヨガ火一②   |     | 健 康  |     | 脳活体操   |     | 健康         |     | パソコンレベ  |  |         |  |   |  |   |  |   |  |      |  |
| ■娯楽室/東 | 盆ダンス   |     | ●囲碁将棋  |     |   |     | 歌謡舞踊   |     | いきいき広場   |     | ストレッチ      |     | ルアップ講座  |  |         |  |   |  |   |  |   |  |      |  |
| ■教養室   |  |     | 五行歌  |     | 英会話入門   |     | 謡 曲  |     | ぬり絵  |     | 民 謡        |     | 雑学クラブ5期 |  | 発表会準備   |  |   |  |   |  |   |  |      |  |

●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一対一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）。

北老人福祉センター 電話 492-8845

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！

