



北老人福祉センター 12月予定表

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!

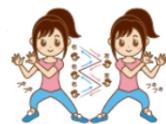


※ ふれあい日より発行後、都合により予定が変更される場合がありますので、予めご了承ください。 随時、変更については、お知らせいたします。

曜日	月		火		水		木		金		土	
	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	2		3		4		5		6		7	
■ホール	卓球D	男の体操	卓球D	健康レク	フレッシュD	卓球S	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	★KITARO/AM	●囲碁将棋	ららら♪	★KITARO/PM	折り紙しま専科	ソングフレンズ 煌き	色えんぴつ画3組	北区地域支え合い活動 入門講座(独自型)	紫野アルタークラブ	●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						カラオケ
■教養室		●囲碁将棋	英会話初級	小物編物	お茶		雑学クラブ4期	ぬり絵	色えんぴつ画2組	色えんぴつ画1組		●囲碁将棋
場所	9		10		11		12		13		14	
■ホール	卓球D	卓球S	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	卓球S	太極拳1	卓球S	卓球D
■娯楽室/西	世話人会議 準備	世話人会議	健康ヨガ火②	●囲碁将棋	健康 歌謡舞踊	◎健康ひろば	健康 ストレッチ	パソコンレベル アップ講座	健康ヨガ金①	●囲碁将棋	盆ダンス	●囲碁将棋
■娯楽室/東				●囲碁将棋		パート2						●囲碁将棋
■教養室			英会話入門	謡曲	ぬり絵	民謡			手芸	◎トランプ		令和ゲーム
場所	16		17		18		19		20		21	
■ホール	卓球D	男の体操	卓球D	健康レク	フレッシュD	卓球S	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	★KITARO/AM	●囲碁将棋	ららら♪	★KITARO/PM	楽・童謡唱歌	◎健康ひろば パート1		●囲碁将棋	紫野アルタークラブ	●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						昭和の懐メロ
■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	百人一首	●囲碁将棋		●囲碁将棋
場所	23		24		25		26		27		28	
■ホール	卓球D	卓球S	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	卓球S	太極拳1	センター年末大掃除 設備点検作業	大そうじ
■娯楽室/西	盆ダンス	●囲碁将棋	健康ヨガ火②	●囲碁将棋	健康 歌謡舞踊	脳活体操	健康 ストレッチ	パソコンレベル アップ講座	高齢者と子ども の交通安全交流	●囲碁将棋		
■娯楽室/東		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋				◎トランプ		
■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					

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 (やわらか頭前)
- 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)



【ボランティア募集】

センターをいつも綺麗に使っていただきありがとうございます。12月28日(土)9時~正午 センターの大掃除にご協力いただける方を募集しています。

【年末年始の休所日のお知らせ】

休所日：12月29日(日)~1月3日(金)
年始は1月4日(土)より通常通り開所いたします。
本年もありがとうございました。



＜センター利用についてのお願い＞

- 利用者の皆さんが、こころよく過ごすためにお互いが協力し、譲り合いの気持ちで、ご利用くださるよう、お願いいたします。
- センター内は、衛生上のため、素足はご遠慮いただいておりますので、靴下等の着用をお願いいたします。

北老人福祉センター 電話 492-8845

卓球、囲碁・将棋(センター事業等がなく会場に空枠がある場合にセンターが会場や備品を開放する事業)・・・登録制となっていますので、初めて来られた方は、必ず、事務所で登録手続きをしてください。

