



北老人福祉センター 1月予定表

※ ふれあいたより発行後、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															
	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 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)				インターバル速歩® 1月16日(木)からスタート 日時 毎週木曜日、午前9時40分～10時30分頃まで(9時15分、9時20分からの「北区健康体操Happy☆キタエちゃん体操」にも是非ご参加ください) ※ 雨天中止、また低温等の気象状況によっても中止する場合があります。 会場 当センター屋上(集合場所は会議室)								4													
■ホール	卓球D		男の体操		卓球D		健康レク		楽しい体操B		フォークD A K		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	うたごえ		●囲碁将棋		★KITARO/AM		●囲碁将棋		健康		◎健康ひろば		健康		成年後見		健康ヨガ金一①		●囲碁将棋		盆ダンス		●囲碁将棋			
■娯楽室/東	うたごえ		なつメロ		ハッスルマッスル		●囲碁将棋		歌謡舞踊		パート2		ストレッチ		講座		健康ヨガ金一②		●囲碁将棋		盆ダンス		●囲碁将棋			
■教養室	ぬり絵		●囲碁将棋		英会話初級		小物編物		ぬり絵		民謡		雑学クラブ4期		ぬり絵		手芸		◎トランプ				令和ゲーム			
場所	13(祝)		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25	
■ホール	卓球D		卓球D		太極拳2/3		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		卓球S		卓球D	
■娯楽室/西	大人の日		健康ヨガ火一②		●囲碁将棋		ららら♪		★KITARO/PM		楽・童謡唱歌		◎健康ひろば				●囲碁将棋		色えんぴつ画3組		●囲碁将棋		色えんぴつ画3組		●囲碁将棋	
■娯楽室/東	大人の日		健康ヨガ火一②		●囲碁将棋		ららら♪		ハッスルマッスル		楽・童謡唱歌		◎健康ひろば				●囲碁将棋		色えんぴつ画2組		カラオケ		色えんぴつ画2組		カラオケ	
■教養室	ぬり絵		英会話入門		謡曲		お茶		令和ゲーム		折り紙しま専科				百人一首		●囲碁将棋		色えんぴつ画1組		●囲碁将棋		色えんぴつ画1組		●囲碁将棋	
場所	20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31		1月31日	
■ホール	卓球D		男の体操		卓球D		健康レク		楽しい体操B		フォークD A K		やわらか頭		卓球D		卓球S		太極拳1		卓球S		卓球D		卓球D	
■娯楽室/西	うたごえ		●囲碁将棋		★KITARO/AM		●囲碁将棋		健康		脳活体操		健康		ソングフレンズ		健康ヨガ金一①		●囲碁将棋				●囲碁将棋		●囲碁将棋	
■娯楽室/東	うたごえ		なつメロ		ハッスルマッスル		●囲碁将棋		歌謡舞踊		いきいき広場		ストレッチ		煌き		健康ヨガ金一②		●囲碁将棋				昭 and の懐メロ		●囲碁将棋	
■教養室	ぬり絵		●囲碁将棋		英会話初級		小物編物		ぬり絵		民謡		雑学クラブ5期		ぬり絵		手芸		◎トランプ				●囲碁将棋		●囲碁将棋	
場所	27		28		29		30		31		1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日		1月8日	
■ホール	卓球D		卓球S		卓球D		太極拳2/3		フレッシュD		卓球S		やわらか頭		プレイスマイル		楽しい体操A		卓球S				●囲碁将棋		●囲碁将棋	
■娯楽室/西	盆ダンス		●囲碁将棋		健康ヨガ火一②		●囲碁将棋		ららら♪		★KITARO/PM				認知症サポーター養成講座				●囲碁将棋				●囲碁将棋		●囲碁将棋	
■娯楽室/東	盆ダンス		●囲碁将棋		健康ヨガ火一②		●囲碁将棋		ららら♪		ハッスルマッスル				認知症サポーター養成講座				●囲碁将棋				●囲碁将棋		●囲碁将棋	
■教養室	ぬり絵		●囲碁将棋		英会話入門		謡曲		お茶										●囲碁将棋				●囲碁将棋		●囲碁将棋	

《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。

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不定期事業) …登録制となっておりますので、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。

北老人福祉センター 電話 492-8845

広報紙掲載事業は、すべて「いきいきポイント」5ポイント対象です！