



# 北老人福祉センター 3月予定表

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!



※ 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、予めご了承ください。 随時、変更等については、お知らせします。

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	ソングフレンズ	煌き	色えんぴつ画3組	ふれあい防火 音楽会	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						色えんぴつ画1組
■教養室	ぬり絵	●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	●囲碁将棋			
場所	9		10		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	楽しい体操A	太極拳1	卓球S	卓球D
■娯楽室/西		●囲碁将棋	健康ヨガ火②	●囲碁将棋	健康	◎健康ひろば	健康	つながる サロン	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		●囲碁将棋	健康	歌謡舞踊	パート2		ストレッチ	健康ヨガ金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 (祝)		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	春分の日		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			ぬり絵	●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	◎健康ひろば パート1	ぬり絵			カラオケ	
■教養室	ぬり絵	●囲碁将棋	英会話初級	小物編物	お茶	令和ゲーム	ハーモニカ	ぬり絵	●囲碁将棋			
場所	23		24		25		26		27		28	
■ホール	卓球D	紫野アルタークラブ	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	盆ダンス	健康診断	健康ヨガ火②	●囲碁将棋	健康	脳活体操	健康	紫野アルタークラブ	健康ヨガ金①	●囲碁将棋	昭和の懐メロ	●囲碁将棋
■娯楽室/東		●囲碁将棋		●囲碁将棋	健康	歌謡舞踊	いきいき広場		ストレッチ	健康ヨガ金②		●囲碁将棋
■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		手芸	◎トランプ		●囲碁将棋
場所	30		31		第1・3火曜 9時40分 (ハッスルマッスル前)		インターバル速歩 ☆北 区健康体操 Happy を 行 っ て い ま す !		インターバル速歩® 毎週木曜日 午前9時40分~10時30分頃まで。少し早く 来てキタエちゃん体操にも参加してくださいね! 北区合同福祉センター ふれあい防火音楽会 3月6日(金) 午後3時~4時			
■ホール	卓球D	卓球S	卓球D	卓球S	第1・3木曜 9時20分 (やわらか頭前)							
■娯楽室/西	地域支え合い	●囲碁将棋		●囲碁将棋	第2・4木曜 9時15分 (やわらか頭前)							
■娯楽室/東	活動創出事業	●囲碁将棋		●囲碁将棋	第2・4金曜 9時20分 (健康ヨガ①前)							
■教養室					第2土曜・第4月曜 9時50分 (盆ダンス前)							

### ＜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。

※インターバル速歩®は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

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。