



北老人福祉センター 4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 を行っています!		第1・3火曜 9時40分 (ハッスルマッスル前)		1		2 インターバル速歩		3		4													
■ホール			第1・3木曜 9時20分 (やわらか頭前)		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			第2・4木曜 9時20分 (やわらか頭前)		★KITARO/AM ハッスルマッスル		ららら		★KITARO/PM ハッスルマッスル		ソングフレンズ 煌き		楽しい体操A		ゆかいな運動		●囲碁将棋		●囲碁将棋					
■娯楽室/東			第2・4金曜 9時20分 (健康ヨガ①前)				お茶		雑学クラブ6期		楽しい体操A		ゆかいな運動		●囲碁将棋		●囲碁将棋		紫野アルタークラブ		カラオケ			
■教養室			第2土曜・第4月曜 9時50分 (盆ダンス前)				お茶		雑学クラブ6期		楽しい体操A		ゆかいな運動		●囲碁将棋		●囲碁将棋		紫野アルタークラブ		カラオケ			
場所	6		7		8		9 インターバル速歩		10		11													
■ホール	卓球D		男の体操		ハーモニカ		健康レク		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②		卓球S		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		健康 歌謡舞踊		◎健康ひろば パート②		健康 ストレッチ		健康ヨガ金一①		●囲碁将棋		●囲碁将棋		盆ダンス		●囲碁将棋	
■娯楽室/東	うたごえ		なつメロ		●囲碁将棋		●囲碁将棋		健康 歌謡舞踊		◎健康ひろば パート②		健康 ストレッチ		健康ヨガ金一①		●囲碁将棋		●囲碁将棋		盆ダンス		●囲碁将棋	
■教養室	ぬり絵		●囲碁将棋		小物編物		ぬり絵		民謡		民謡		民謡		手芸		◎トランプ		◎トランプ		令和ゲーム		令和ゲーム	
場所	13		14		15		16 インターバル速歩		17		18													
■ホール	卓球D		卓球S		卓球D		太極拳③①		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	●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋		フレッシュD		★KITARO/PM ハッスルマッスル		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/東	●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋		ららら		★KITARO/PM ハッスルマッスル		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	
■教養室	英会話		謡曲		お茶		令和ゲーム		お茶		令和ゲーム		ハーモニカ		ぬり絵		百人一首		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋	
場所	20		21		22		23 インターバル速歩		24		25													
■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DAK		やわらか頭		卓球D		卓球S		太極拳②		卓球S		卓球D	
■娯楽室/西	●囲碁将棋		●囲碁将棋		★KITARO/AM ハッスルマッスル		●囲碁将棋		健康 歌謡舞踊		脳活体操 いきいき広場		健康 ストレッチ		つとひ まなび ふれあう つながるサロン		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		●囲碁将棋		●囲碁将棋		健康 歌謡舞踊		脳活体操 いきいき広場		健康 ストレッチ		つとひ まなび ふれあう つながるサロン		健康ヨガ金一①		●囲碁将棋		●囲碁将棋		昭和の懐メロ	
■教養室	ぬり絵		●囲碁将棋		小物編物		ぬり絵		民謡		民謡		雑学クラブ5期		手芸		トランプ&すこやか体操		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋	
場所	27		28		29 (祝)		30 インターバル速歩		31		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、キタエちゃん体操にも参加してくださいね!													
■ホール	卓球D		プレイスマイル		卓球D		太極拳③①		フレッシュD		★KITARO/AM ハッスルマッスル		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●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		フレッシュD		★KITARO/AM ハッスルマッスル		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●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		フレッシュD		★KITARO/AM ハッスルマッスル		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋		●囲碁将棋	
■教養室	五行歌		英会話		謡曲		謡曲		ぬり絵		ぬり絵		ぬり絵		ぬり絵		ぬり絵		ぬり絵		ぬり絵		ぬり絵	

《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。

