



広報誌掲載事業は全て「いきいきポイント」5ポイント対象です。

北老人福祉センター予定表

7月

☎ 492-8845



(同)は同好会、内容はお尋ねください
★印は申込不要、直接お越しください

時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後				
日	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">予定表の見方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調整中 → 網掛け ○○○○ ●講師や指導者の判断で中止とした事業 → ●7月～9月まで中止の事業 → </div>				1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
ホール	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">予定表の見方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調整中 → 網掛け ○○○○ ●講師や指導者の判断で中止とした事業 → ●7月～9月まで中止の事業 → </div>				フレッシュダンス(同)	卓球S	やわらか頭教室 A 9:30~10:00 B 10:20~10:50 C 11:10~11:40	卓球D	楽しい体操(同) A 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	卓球S	卓球D				
娯楽室西					ら・ら・ら体操 10:00~11:30	KITARO/PM ハッスルマッスル ① 1:30~2:00 ② 2:15~2:45 ③ 3:00~3:30	ソングフレンズ 煌ぎ(同)	色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00	●囲碁将棋	●囲碁将棋	紫野アルタークラブ	カラオケ(同)				
娯楽室東					お茶(同) 10:00~12:00		雑学クラブ(同)6期 10:00~12:00	★ぬり絵を楽しむ 1:00~3:00	色えんぴつ画(同)2組 10:00~12:00	色えんぴつ画(同)1組 1:00~3:00		●囲碁将棋				
教養室																
日	6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)					
ホール	卓球D	男の体操(同) 1:30~3:00	ハーモニカ(同)	健康レクリエーション(同) 1:30~3:00	楽しい体操(同) B	フォークダンス(同)	卓球D	卓球S	太極拳(同)初級 1:30~2:40	卓球S	卓球D					
娯楽室西	うたごえ(同)	●囲碁将棋	9:40 千夕玉ちゃん体操 KITARO/AM ハッスルマッスル ① 9:50~10:20 ② 10:35~11:05 ③ 11:20~11:50	●囲碁将棋	健康歌謡舞踊(同)	★健康ひろば パート2 1:30~3:00	健康ストレッチ(同) 9:30~11:30	第1回世話人会(第1グループ) 1:30~	健康ヨガ(同)金 10:00~10:45 11:00~11:45	●囲碁将棋	●囲碁将棋					
娯楽室東	★ぬり絵を楽しむ 10:00~12:00	●囲碁将棋		●囲碁将棋			★ぬり絵を楽しむ 10:00~12:00		手芸(同) 10:00~12:00	★トランプ	★盆ダンス	●囲碁将棋				
教養室			小物編物(同) 1:30~3:30		民謡(同)							令和ゲーム(同)				
日	13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)					
ホール	卓球D		卓球D	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	フレッシュダンス(同) 10:00~11:30	卓球S	卓球D	楽しい体操(同) A 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	卓球S	卓球D					
娯楽室西	第1回世話人会(第2グループ) 10:00~	●囲碁将棋	健康ヨガ(同)火 10:00~10:45 11:00~11:45	●囲碁将棋	ら・ら・ら体操 10:00~11:30	KITARO/PM ハッスルマッスル ① 1:30~2:00 ② 2:15~2:45 ③ 3:00~3:30	楽しい童謡唱歌(同)	★健康ひろば パート1 1:30~3:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	紫野アルタークラブ		●囲碁将棋 1:00~4:30				
娯楽室東		●囲碁将棋	英会話入門(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋	お茶(同) 10:00~12:00	令和ゲーム(同) 1:00~3:00	ハーモニカ(同)	★ぬり絵を楽しむ 1:00~3:00	百人一首(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30				
教養室	雑学クラブ(同)6期 10:00~12:00		謡曲(同)													
日	20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)					
ホール	卓球D	男の体操(同) 1:30~3:00	卓球D	健康レクリエーション(同) 1:30~3:00	楽しい体操(同) B 10:00~11:30	フォークダンス(同) A 1:00~2:30 K 2:40~4:10	海の日		スポーツの日		卓球S	卓球D				
娯楽室西	うたごえ(同)	●囲碁将棋 1:00~4:30	9:40 千夕玉ちゃん体操 KITARO/AM ハッスルマッスル ① 9:50~10:20 ② 10:35~11:05 ③ 11:20~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	★脳活体操 いきいき広場									●囲碁将棋 1:00~4:30	
娯楽室東		●囲碁将棋		●囲碁将棋												★昭和の懐メロ
教養室	★ぬり絵を楽しむ 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	小物編物(同) 1:30~3:30		★ぬり絵を楽しむ 10:00~12:00	民謡(同)										●囲碁将棋 1:00~4:30
日	27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)							
ホール	卓球D	卓球S	卓球D	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00		プレイスマイル	卓球D	卓球S	太極拳(同)初級 1:30~2:40							
娯楽室西	★盆ダンス	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 10:00~10:45 11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30			健康ストレッチ(同) 9:30~11:30	つながるサロン「フレイル予防に取り組みましょう」 1:30~3:00	健康ヨガ(同)金 10:00~10:45 11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30						
娯楽室東		●囲碁将棋 1:00~4:30	英会話入門(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30			雑学クラブ(同)5期 10:00~12:00		手芸(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30						
教養室		五行歌(同) 1:30~3:30	謡曲(同)													



お願い

- マスクの着用
- 靴下の着用
- ご自宅での検温
- ハンカチ・タオル持参