



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

10月

予定の事業は変更になる場合があります。ご不明な場合はお問合せください。
☎ 492-8845 時間：9時～5時まで(日・祝・年末年始除く)



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	1日(木)						2日(金)		3日(土)			
ホール	<div>予定表の見方</div> <div>●入れ替え制、時間、その他の調整中 → ○○○○</div> <div>●講師や指導者等の判断で中止とした事業 → ○○○○</div> <div>●中止とした事業枠に他の事業を入れる場合 → ○○○○</div> <div>●(同)・・・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい</div> <div>◆印・・・登録制、申込方法はお問合せ下さい</div> <div>●印・・・参加自由ですが、初回に登録が必要です</div> <div>☆印・・・申込みが必要です</div> <div>★印・・・申込みはいりません</div> <div>ハッスルマッスル・・・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集</div> <div>やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集</div>						9:20 きた王ちゃん体操		9:20 きた王ちゃん体操			
娯楽室西							やわらか頭教室		◆卓球S-②		楽しい体操(同)A	
娯楽室東							A 9:30～10:30 B 10:45～11:45		1:00～4:00		ゆかいな運動(同)	
教養室							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 1:00～4:30	
日	5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)	
ホール	◆卓球D-② 9:00～11:30		男の体操(同) ①1:30～2:15 ②2:30～3:15		ハーモニカ(同)		健康レクリエーション(同) 1:30～3:00		フレッシュダンス(同) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50		◆卓球S-① 1:00～4:00	
娯楽室西	うたごえ(同)		●囲碁将棋 1:00～4:30		9:40 きた王ちゃん体操 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		◆ら・ら・ら体操		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	
娯楽室東	なつメロ(同)		●囲碁将棋 1:00～4:30		小物編物(同) 1:30～3:30		お茶(同) 10:00～12:00		★ぬり絵 10:00～12:00		健康ストレッチ(同) ① 9:30～ ②10:30～	
教養室	●囲碁将棋 1:00～4:30		●囲碁将棋 1:00～4:30		★ぬり絵 10:00～12:00		健康ヨガ(同)金 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		手芸(同) 10:00～12:00		★トランプ	
日	12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)	
ホール	◆卓球D-② 9:00～11:30		◆卓球S-② 9:00～11:30		太極拳(同) 24式 1:30～2:40 入門 2:50～4:00		楽しい体操(同)B ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		フォークダンス(同) A 1:00～2:30 K 2:40～4:10		9:20 きた王ちゃん体操	
娯楽室西	☆健康スタンプラリー②「血管年齢測定会」 10:30～11:30		●囲碁将棋 1:00～4:30		健康歌謡舞踊(同) ①10:00～ ②11:00～		★健康ひろば パート2 1:30～3:00		楽しい童謡唱歌(同)		★健康ひろば パート1 1:30～3:00	
娯楽室東	●囲碁将棋 1:00～4:30		健康ヨガ(同)火 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		●囲碁将棋 1:00～4:30		ハーモニカ(同)		★ぬり絵 1:00～3:00		楽しい体操(同)A ①10:00～10:45 ②11:00～11:45	
教養室	英会話入門(同) 10:00～11:30		謡曲(同)		民謡(同)		百人一首(同)		●囲碁将棋 1:00～4:30		ゆかいな運動(同) 1:30～3:00	
日	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)	
ホール	◆卓球D-② 9:00～11:30		男の体操(同) ①1:30～2:15 ②2:30～3:15		◆卓球D-① 9:00～11:30		健康レクリエーション(同) 1:30～3:00		フレッシュダンス(同) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50		◆卓球S-① 1:00～4:00	
娯楽室西	うたごえ(同)		●囲碁将棋 1:00～4:30		9:40 きた王ちゃん体操 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		◆ら・ら・ら体操		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	
娯楽室東	なつメロ(同)		●囲碁将棋 1:00～4:30		小物編物(同) 1:30～3:30		お茶(同) 10:00～12:00		令和ゲーム(同) 1:00～3:00		健康ストレッチ(同) ① 9:30～ ②10:30～	
教養室	●囲碁将棋 1:00～4:30		●囲碁将棋 1:00～4:30		★ぬり絵 10:00～12:00		健康ヨガ(同)金 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		手芸(同) 10:00～12:00		★トランプ &ずこやか体操	
日	26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(金)	
ホール	◆卓球D-② 9:00～11:30		◆卓球S-② 1:00～4:00		◆卓球D-① 9:00～11:30		太極拳(同) 24式 1:30～2:40 入門 2:50～4:00		楽しい体操(同)B ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		フォークダンス(同) A 1:00～2:30 K 2:40～4:10	
娯楽室西	◆盆ダンス ①10:00～10:50 ②11:00～11:50		●囲碁将棋 1:00～4:30		健康歌謡舞踊(同) ①10:00～ ②11:00～		★脳活体操 いきいき広場 1:30～2:30		☆紋切り「花」 1:30～3:00		色えんぴつ画(同)3組 10:00～12:00	
娯楽室東	●囲碁将棋 1:00～4:30		健康ヨガ(同)火 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		●囲碁将棋 1:00～4:30		★ぬり絵 10:00～12:00		民謡(同)		色えんぴつ画(同)2組 10:00～12:00	
教養室	五行歌(同) 1:30～3:30		英会話入門(同) 10:00～11:30		謡曲(同)		色えんぴつ画(同)1組 1:00～3:00		カラオケ(同)		●囲碁将棋 1:00～4:30	