



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		
日												
ホール	(同)・・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい ◆印・・登録制、申込方法はお問合せ下さい ●印・・参加自由ですが、初回に登録が必要です ☆印・・申込みが必要です ★印・・申込みはいりません ハッスルマッスル・・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集 やわらか頭教室・・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集			予定表の見方	●入れ替え制、時間、その他の調整中 → ●講師や指導者等の判断で中止とした事業 → ●中止とした事業枠に他の事業を入れる場合 → 	9:20 キタエちゃん体操 やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	1日(木) ◆卓球S-② 1:00~4:00 ソングフレンズ 煌き(同)	2日(金) 楽しい体操(同)A ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 1:30~3:00 ●囲碁将棋 1:00~4:30	3日(土) ゆかいな運動(同) 1:30~3:00 ◆卓球S-① 9:00~11:30 ●囲碁将棋 1:00~4:00			
娯楽室西												
娯楽室東												
教養室												
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) 1:30~3:00	健康レクリエーション(同) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	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	9:20 キタエちゃん体操 やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球D-② 1:00~4:00	◆卓球S-① 9:00~11:30	太極拳(同)初級 1:30~2:40		
娯楽室西	うたごえ(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30	9:40 キタエちゃん体操 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 10:00~11:30	KITARO/PM ハッスルマッスル (同)	健康ストレッチ ① 9:30~ ② 10:30~	9:20 キタエちゃん体操 健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	◆卓球D-② 1:00~4:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	9:50 キタエちゃん体操 ●囲碁将棋 1:00~4:30		
娯楽室東	なつメロ(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30	1:00~4:30	1:00~4:30	10:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30	9:20 キタエちゃん体操 健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	◆卓球S-① 1:00~4:00	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30		
教養室	●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		手芸(同) 10:00~12:00	★トランプ 10:00~12:00		令和ゲーム(同) 1:00~3:00		
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)	9:20 キタエちゃん体操 やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球S-② 1:00~4:00	楽しい体操(同)A ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球S-① 9:00~11:30	◆卓球D-① 1:00~4:00
娯楽室西	☆健康スタンプラリー②「血管年齢測定会」 ●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	健康歌謡舞踊(同) ①10:00~ ②11:00~ 1:30~3:00	★健康ひろば パート2	★健康ひろば パート1 1:30~3:00	9:20 キタエちゃん体操 ★健康ひろば パート1 1:30~3:00	◆卓球S-② 1:00~4:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
娯楽室東	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	英会話入門(同) 10:00~11:30	譜曲(同)	民謡(同)	ハーモニカ(同)	★ぬり絵 1:00~3:00	百人一首(同)	●囲碁将棋 1:00~4:30	カラオケ(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30	
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	9:20 キタエちゃん体操 やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球D-② 1:00~4:00	◆卓球S-① 9:00~11:30	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球S-② 9:00~11:30	◆卓球D-① 1:00~4:00
娯楽室西	うたごえ(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30	9:40 キタエちゃん体操 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 10:00~11:30	KITARO/PM ハッスルマッスル (同)	健康ストレッチ ① 9:30~ ② 10:30~	9:20 キタエちゃん体操 ☆つながるサロン 「高齢サポートって どんなところ?」 健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	◆卓球D-② 1:00~4:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
娯楽室東	なつメロ(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30	1:00~4:30	1:00~4:30	10:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30	9:20 キタエちゃん体操 健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	◆卓球S-② 1:00~4:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30		
教養室	●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	雑学クラブ(同)5期 10:00~12:00	手芸(同) 10:00~12:00	★トランプ &すこやか体操 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		
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)	9:20 キタエちゃん体操 やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球D-② 1:00~4:00	◆卓球S-① 9:00~11:30		◆卓球S-② 9:00~11:30	◆卓球D-① 1:00~4:00
娯楽室西	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	☆脳活体操 いきいき広場 1:30~2:30	9:20 キタエちゃん体操 ☆紋切り「花」 1:30~3:00	◆卓球D-② 1:00~4:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
娯楽室東	①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	1:30~2:30	9:20 キタエちゃん体操 ●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室	五行歌(同) 1:30~3:30	英会話入門(同) 10:00~11:30	譜曲(同)	★ぬり絵 10:00~12:00	民謡(同)		色えんぴつ画(同)2組 10:00~12:00	色えんぴつ画(同)1組 10:00~12:00	色えんぴつ画(同)1組 1:00~3:00			