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 1月

☎ 492-8845 お問合せは9時～5時まで(日・祝・年末年始除く)

（同）・・同好会（サークル）、入会方法はお問合せ下さい
◆印・・登録制、申込み方法はお問合せ下さい
●印・・自由参加ですが、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●月に募集
やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は●月に募集
インターバル速歩・・3ヶ月毎の申込制、次回募集は調整中

	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	謹賀新年 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます 職員一同								1日（金）		2日（土）	
ホール									元旦		休館日	
娯楽室西												
娯楽室東												
教養室												
日	4日（月）		5日（火）		6日（水）		7日（木）		8日（金）		9日（土）	
ホール	◆卓球Ｄ② 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Ｓ① 1：00～4：00	やわらか頭教室 A 9：30～10：30 B 10：45～11：45	◆卓球Ｓ② 1：00～4：00	◆卓球Ｓ① 9：00～11：30	太極拳(同)初級 1：30～2：40	◆卓球Ｓ② 9：00～11：30	◆卓球Ｄ① 1：00～4：00
娯楽室西	うたごえ(同)	●囲碁将棋 1：00～4：30	KITARO 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 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 煌き(同)	健康ヨガ(同)金 ①10：00～10：45 ②11：00～11：45	●囲碁将棋 1：00～4：30	◆盆ダンス ①10：00～10：50 ②11：00～11：50	●囲碁将棋 1：00～4：30
娯楽室東		なつメロ(同) 1：00～4：00		●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		●囲碁将棋 1：00～4：30	英会話Ａ(同) 10：00～11：30		お 茶(同) 10：00～12：00		雑学クラブ(同)6期 10：00～12：00	★ぬり絵 1：00～3：00	手芸(同) 10：00～12：00		★ぬり絵 10：00～12：00	令和ゲーム(同) 1：00～3：00
その他							キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11：00～11：40					
日	11日（月）		12日（火）		13日（水）		14日（木）		15日（金）		16日（土）	
ホール	成人の日		◆卓球Ｓ② 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	やわらか頭教室 A 9：30～10：30 B 10：45～11：45	◆卓球Ｄ② 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Ｓ① 9：00～11：30	◆卓球Ｄ① 1：00～4：00
娯楽室西			健康ヨガ(同)火 ①10：00～10：45 ②11：00～11：45	●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	健康ストレッチ(同) ① 9：30～ ②10：30～	★なぞり書き 1：30～3：30	☆エコクラフト「梅の花かざり」 9：30～12：00	●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						紫野アルタークラブ		カラオケ(同)
教養室			英会話Ｂ(同) 10：00～11：30	謡曲(同)		民謡(同)	★ぬり絵 10：00～12：00		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
その他							キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11：00～11：40					
日	18日（月）		19日（火）		20日（水）		21日（木）		22日（金）		23日（土）	
ホール	◆卓球Ｄ② 9:00～11：30	男の体操(同) ①1：30～2：15 ②2：30～3：15	◆卓球Ｄ① 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Ｓ① 1：00～4：00	やわらか頭教室 A 9：30～10：30 B 10：45～11：45	◆卓球Ｓ② 1：00～4：00	◆卓球Ｓ① 9：00～11：30	太極拳(同)初級 1：30～2：40	◆卓球Ｓ② 9：00～11：30	◆卓球Ｄ① 1：00～4：00
娯楽室西	うたごえ(同) ★なぞり書き 10：00～12：00	●囲碁将棋 1：00～4：30	KITARO 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 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	健康ヨガ(同)金 ①10：00～10：45 ②11：00～11：45	●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) 1：00～4：00		●囲碁将棋 1：00～4：30						●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	英会話Ａ(同) 10：00～11：30	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	ハーモニカ(同)	★ぬり絵 1：00～3：00	手芸(同) 10：00～12：00		★ぬり絵 10：00～12：00	●囲碁将棋 1：00～4：30
その他							キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11：00～11：40					
日	25日（月）		26日（火）		27日（水）		28日（木）		29日（金）		30日（土）	
ホール	◆卓球Ｄ② 9:00～11：30	◆卓球Ｓ② 1：00～4：00	◆卓球Ｄ① 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	やわらか頭教室 A 9：30～10：30 B 10：45～11：45	◆卓球Ｄ② 1：00～4：00	楽しい体操(同)Ａ ①10：00～10：45 ②11：00～11：45	卓球Ｄ② 1：00～4：00	◆卓球Ｓ① 9：00～11：30	◆卓球Ｄ① 1：00～4：00
娯楽室西	◆盆ダンス ①10：00～10：50 ②11：00～11：50	●囲碁将棋 1：00～4：30	健康ヨガ(同)火 ①10：00～10：45 ②11：00～11：45	●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 1：30～2：00 ② 2：10～2：40	健康ストレッチ(同) ① 9：30～ ②10：30～	☆つながるサロン「北区地域支え合い入門講座」 1：30～3：00	色えんぴつ画(同)3組 10：00～12：00	●囲碁将棋 1：00～4：30	☆ストレッチ＆筋トレ教室 10：30～11：30	●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						●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Ｂ(同) 10：00～11：30	謡曲(同)	★ぬり絵 10：00～12：00	民謡(同)	雑学クラブ(同)5期 10：00～12：00		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		
その他							キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11：00～11：40					