



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

3月

☎ 492-8845 お問い合わせは9時～5時まで(日・祝・年末年始除く)

日	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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6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) ◆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	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	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)	色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00	●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						●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		●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		雑学クラブ(同)6期 フィールドワーク 10:00~12:00 キタエちゃん体操 インターバル速歩®A 11:00~11:40	★ぬり絵 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	★ぬり絵 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30
その他												
日	8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13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	◆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	☆折り紙しま専科 (中止)	●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~	★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~	☆シニアのための 片付け講座 1:30~2:30	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		●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			英会話B(同) 10:00~11:30	謡曲(同)		民謡(同)	★ぬり絵 10:00~12:00 キタエちゃん体操 インターバル速歩®B 11:00~11:40		手芸(同) 10:00~12:00			令和ゲーム(同) 1:00~3:00
その他												
日	15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20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	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	春分の日	
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	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		
娯楽室東	★なぞり書き 10:00~12:00	なつメロ(同)		●囲碁将棋 1:00~4:30						紫野アルタークラブ		
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	百人一首(同) 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®A 11:00~11:40					
日	22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)	
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	◆卓球S① 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	◆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	◆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 1:30~2:30	健康ストレッチ (同) ① 9:30~ ②10:30~	☆つながるサロン 「脳トレサポーター (ボランティア)養成 講座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	★なぞり書き 10:00~12:00	●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		◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30
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 キタエちゃん体操 インターバル速歩®B 11:00~11:40		手芸(同) 10:00~12:00			●囲碁将棋 1:00~4:30
その他												
日	29日(月)		30日(火)		31日(水)		<p>(同)・・・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい</p> <p>◆印・・・登録制、申込み方法はお問合せ下さい</p> <p>●印・・・自由参加ですが、初回に登録が必要です</p> <p>★印・・・申込みが必要です</p> <p>☆印・・・申込みは不要です</p> <p>ハッスルマッスル・・・3ヶ月毎の申込制、次回は●月に募集</p> <p>やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は●月に募集</p> <p>インターバル速歩・・・3ヶ月毎の申込制、次回募集は調整中</p>					
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	◆卓球S② 1:00~4:00	◆卓球D① 9:00~11:30	◆卓球S① 1:00~4:30	◆卓球S② 9:00~11:30	卓球S① 1:00~4:00						
娯楽室西		●囲碁将棋 1:00~4:30	★なぞり書き	●囲碁将棋 1:00~4:30		☆脳トレサポーター (ボランティア) 養成講座②(全2回) 1:30~3:00						
娯楽室東		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30								
教養室												



予定表の見方

- 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