



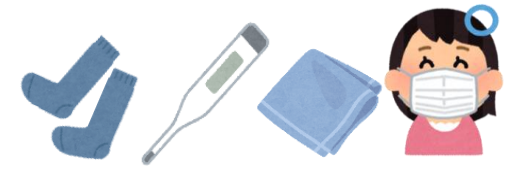
広報誌掲載事業は全て「いきいきポイント」5ポイント対象です。

北老人福祉センター予定表

5月

☎ 492-8845 お問い合わせは9時～5時まで(日・祝・年末年始除く)

	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="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>予定表の見方</p> <p>●講師や指導者等の判断で中止とした事業</p> <p>●中止とした事業枠に他の事業を入れる場合</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="font-size: small;"> <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・・・申込みはいりません</p> <p>ハッスルマッスル・・・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集</p> <p>やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は6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> </div> <div style="text-align: right;"> </div> </div>											1日(土)											
ホール												◆卓球S① 9:00~11:30		◆卓球D① 1:00~4:00									
娯楽室西														●囲碁将棋 1:00~4:30									
娯楽室東												紫野アルタークラブ		カラオケ(同)									
教養室												★ぬり絵 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30									
日	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)												
ホール	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">憲法記念日</div> <div style="width: 20%;">みどりの日</div> <div style="width: 20%;">こどもの日</div> <div style="width: 20%;">やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45</div> <div style="width: 20%;">◆卓球D② 1:00~4:00</div> <div style="width: 20%;">楽しい体操(同)A ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</div> <div style="width: 20%;">ゆかいな運動(同) 1:30~3:00</div> <div style="width: 20%;">◆卓球S② 9:00~11:30</div> <div style="width: 20%;">◆卓球D① 1:00~4:00</div> </div>																						
娯楽室西																ソングフレンズ(同) ☆スマホ講座「ステイホームを楽しむスマートライフのすすめ」 1:00~3:00		色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	
娯楽室東																				●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 キタエちゃん体操 インターバル速歩® 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	
その他																						令和ゲーム(同) 1:00~3:00	
日	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)												
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30		男の体操(同)振替 ①1:30~2:15 ②2:30~3:15		◆卓球S② 9:00~11:30		太極拳(同) 入門 1:30~2:40 初級 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	☆100歳になって もいきいき過ごせ る毎日へ 10:00~11:00		●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												
娯楽室東			●囲碁将棋 1:00~4:30		英会話B(同) 10:00~11:30		謡曲(同)		お茶(同) 10:00~12:00		民謡(同)												
教養室									★ぬり絵 10:00~12:00		キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11:00~11:40												
その他																							
日	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22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S② 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												
娯楽室西	うたごえ(同)		●囲碁将棋 1:00~4:30		健康ヨガ(同)火 ①9:50~10:20 ②10:35~11:05 ③11:20~11:50		●囲碁将棋 1:00~4:30		◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30		ハッスルマッスル ①1:30~2:00 ②2:15~2:45 ③3:00~3:30												
娯楽室東	★なぞり書き 10:00~12:00		なつめ日(同)		英会話A(同) 10:00~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		お茶(同) 10:00~12:00		令和ゲーム(同) 1:00~3:00												
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												
その他									ハーモニカ(同)		★ぬり絵 1:00~3:00												
日	24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29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) 入門 1:30~2:40 初級 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 ①1:30~2:00 ②2:10~2:40												
娯楽室東			●囲碁将棋 1:00~4:30		英会話B(同) 10:00~11:30		謡曲(同)		★ぬり絵 10:00~12:00		民謡(同)												
教養室			五行歌(同) 1:30~3:30								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	31日(月)		<div style="border: 2px solid purple; padding: 10px;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">大人のぬり絵を楽しむついで</p> <p>1日(土)午前、6日(木)午後、13日(木)午前、 15日(土)午前、20日(木)午後、26日(水)午前 (持物) 色鉛筆、コピー代</p> <p style="text-align: center;">■初めての方もどうぞ！塗り方のアドバイスがあります。</p> <div style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> <p>申込 不要</p> </div> </div>																				
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30																						
娯楽室西	☆やさしい 椅子ヨガ																						
娯楽室東	10:30~11:45																						
教養室	●囲碁将棋 1:00~4:30																						



マスク、くつ下着用、自宅で検温、ハンカチ(タオル等)持参を

