



北老人福祉センター予定表

5月

☎ 492-8845 お問合せは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						(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6月に募集 やわらか頭教室・・3ヶ月毎の申込制、次回は6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							1日 (土)
ホール	予定表の見方		●講師や指導者等の判断で中止とした事業	oooo	oooo	●中止とした事業枠に他の事業を入れる場合	oooo oooo			◆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	憲法記念日		みどりの日		こどもの日		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S② 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00	
娯楽室 西								ソングフレンズ癒し(同) ☆スマホ講座「ステイ ホームを楽しむスマーブ 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							雑学クラブ(同)6期 10:00~12:00	★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	●囲碁将棋 1:00~4:30		
教養室							キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11:00~11:40				令和ゲーム(同) 1:00~3:00		
その他													
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	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)24式 1:30~2:40	◆卓球S① 9:00~11:30		
娯楽室 西	☆100歳になって もいきいき過ごせ る毎日へ	●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)	★なぞり書き A 9:30~11:30	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	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30			A 9:30~11:30	1:30~3:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	カラオケ(同)			
教養室				英会話B(同) 10:00~11:30	謡曲(同)	お茶(同) 10:00~12:00	民謡(同)	★ぬり絵 10:00~12:00	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	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) ①1:30~3:00	◆卓球S① 1:00~4:00	フレッシュダンス(同) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	◆卓球D② 1:00~4:00	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S① 9:00~11:30		
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 ① 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	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	●囲碁将棋 1:00~4:30		
娯楽室 東	★なぞり書き 10:00~12:00	なつめロ(同)		●囲碁将棋 1:00~4:30		10:00~11:30	10:00~11:30			紫野アルタークラブ ◆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	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	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	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)24式 1:30~2:40	◆卓球S② 9:00~11:30		
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	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) ①10:00~ ②11:00~	☆脳活体操 いきいき広場 ①1:30~2:00 ②2:10~2:40	健康ストレッチ (同)	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		●囲碁将棋 1:00~4:30		五行歌(同) 1:30~3:30		英会話B(同) 10:00~11:30	★ぬり絵 10:00~12:00	民謡(同)	●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								キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11:00~11:40					
その他													
日	31日(月)												
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											
娯楽室 西	☆やさしい 椅子ヨガ 10:30~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30											
娯楽室 東		●囲碁将棋 1:00~4:30											

大人のぬり絵を楽しむつどい

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、コピーライ

■初めての方もどうぞ！塗り方のアドバイスがあります。

申込
不要



マスク、くつ下着用、自宅で検温、ハンカチ(タオル等)持参を

