

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 💪 🧦





☎ 492-8845 お問合せは9時~5時まで(日・祝・年末年始除く)

録簿長春のまち・京都	ポイント」5ポイント対象です。	70°67 (18	加しノノ	JAN	J· / / / / / / / / / / / / / / / / / / /						/\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
MARCO - 0 01 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
. .		八二モニカ(同)	健康レクリエー	フレッシュダンス(同)	◆卓球S①	やわらか頭教室	◆卓球S②	楽しい体操(同)A	ゆかいな運動(同)	◆卓球S①	◆卓球D①
ホール		卓球D① 9∶00~11∶30	ション(同) 1:30~3:00	①10:00~10:50 ②11:00~11:50	1:00~4:00	A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	1:00~4:00	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	1:30~3:00	9:00~11:30	1:00~4:00
娯楽室		KITARO	●囲碁将棋	@11.00 11.00	KITARO	B 10.40 11.40		色えんぴつ画(同)3組	●囲碁将棋	3.00 11.00	●囲碁将棋
西		ハッスルマッスル	1:00~4:30	◆ら・ら・ら体操	ハッスルマッスル		ソングフレンズ 煌ぎ(同)	10:00~12:00	1:00~4:30		1:00~4:30
娯楽室 東		① 9:50~10:20 ② 10:35~11:05	●囲碁将棋		① 1:30~2:00 ② 2:15~2:45		屋で(旧)		●囲碁将棋	紫野アルタークラブ	カラオケ(同)
	マスク、くつ下着用、自宅	③ 11:20~11:50 英会話A(同)	1:00~4:30 小物編物(同)	10:00~11:30 お茶(同)	③ 3:00~3:30	 雑学クラブ(同)6期	★ ぬり絵	色えんぴつ画(同)2組	1:00~4:30	★ぬり絵	●囲碁将棋
教養室	で検温、ハンカチ(タオル	火云前A(问) 10:00~11:30	1:30~3:30	の 衆(円) 10:00~12:00		稚子グラブ(阿)6期 10:00~12:00	1:00~3:00	巴えんび 7回(円)2組 10:00~12:00	日えんび 7回(円) 1社 1:00~3:00	★ぬりii☆ 10:00~12:00	●囲若付供 1:00~4:30
その他	等)持参をお願いします!					キタエちゃん体操					
COLE						インターバル速歩® A 11:00~11:40					
日	7日(月)	8日	(火)	9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
	◆卓球D② 男の体操(同)	◆卓球S②	太極拳(同)	楽しい体操(同)B	フォークダンス(同)	やわらか頭教室	◆卓球D②	◆卓球S①	太極拳(同)24式	◆卓球S②	◆卓球D①
ホール	⊕1:30~2:15		入門 1:30~2:40	①10:00~10:45	A 1:00~2:30	A 9:30~10:30					
娯楽室	9:00~11:30 ②2:30~3:15 ●囲碁将棋	9:00~11:30	初級 2:50~4:00 ●囲碁将棋	@11:00~11:45	K 2:40~4:10	B 10:45~11:45	1:00~4:00 ☆健康スタンプ	9:00~11:30	1:30~2:40 ●囲碁将棋	9:00~11:30	1:00~4:00 ●囲碁将棋
西	うたごえ(同) 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火	1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	★健康ひろば	健康ストレッチ	ラリー①「手洗	健康ヨガ(同)金	1:00~4:30	◆盆ダンス	1:00~4:30
娯楽室 東	なつメロ(同)	①10:00~10:45	●囲碁将棋	①10:00~	パート2	(同)	いチェッカー」	①10:00~10:45	●囲碁将棋	①10:00~10:50	●囲碁将棋
	 ●囲碁将棋	②11:00~11:45 英会話B(同)	1:00~4:30	@11:00~	1:30~3:00 民謡(同)	A 9:30~11:30 ★ぬり絵	1:30~2:30	②11:00~11:45 手芸(同)	1:00~4:30	<u>211:00~11:50</u>	1:00~4:30 令和ゲーム(同)
教養室	1:00~4:30	10:00~11:30	mm (F3)		AhM (I. 3)	10:00~12:00		10:00~12:00			1:00~3:00
その他						キタエちゃん体操 インターバル速歩®B					,
C 47 B						11:00~11:40					
日	14日(月)	15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日	(土)
ホール	◆卓球D② ◆卓球S②	◆卓球D①	健康レクリエー	フレッシュダンス(同)	◆卓球S①	やわらか頭教室	◆卓球S②	楽しい体操(同)A	ゆかいな運動(同)	◆卓球S①	◆卓球D①
ホール	9:00~11:30 1:00~4:00	9:00~11:30	ション(同) 1:30~3:00	①10:00~10:50 ②11:00~11:50	1:00~4:00	A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	1:00~4:00	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	1:30~3:00	9:00~11:30	1:00~4:00
娯楽室	わいわい体操 ●囲碁将棋	KITARO	●囲碁将棋	£111.00°111.00	KITARO			@11.00°11.40	●囲碁将棋	3.00-11.00	●囲碁将棋
西	(北区地域介護予防 推進センター) 1:00~4:30	ハッスルマッスル	1:00~4:30	◆ら・ら・ら体操	ハッスルマッスル	楽しい童謡唱歌	★健康ひろば		1:00~4:30		1:00~4:30
娯楽室	①9:30~10:30 ●囲碁将棋	① 9:50~10:20 ② 10:35~11:05	●囲碁将棋		① 1:30~2:00 ② 2:15~2:45	(旬)	パート1		紫野アルタークラブ		カラオケ(同)
*	②10:50~11:50 1:00~4:30	③ 11 : 20~11 : 50	1:00~4:30	10:00~11:30	33:00~3:30		1:30~3:00				
教養室		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	★ぬり絵 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30
M		10.00~11.30	1.30~3.30	10.00~12.00	1:00-3:00	キタエちゃん体操	1.00-3.00	10.00~12.00	1.00~4.30	10.00~12.00	1.00~4.30
その他						インターバル速歩® A 11:00~11:40					
日	21日(月)	22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
	◆卓球D② 男の体操(同)	→ 卓球S②	太極拳(同)	楽しい体操(同)B	フォークダンス(同)	やわらか頭教室	◆卓球D②	◆卓球S①	★極拳 (同)24式	◆卓球S②	◆卓球D①
ホール	①1:30~2:15 9:00~11:30 ②2:30~3:15	▼=ぷ 3℃ 9:00~11:30	入門 1:30~2:40 初級 2:50~4:00	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	A 1:00~2:30 K 2:40~4:10	A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		▼ = ぶ 3① 9:00~11:30	1:30~2:40	▼ = ぷ ろど 9:00~11:30	1:00~4:00
娯楽室	●囲碁将棋		●囲碁将棋		☆脳活体操	健康ストレッチ	1:00~4:00 ☆つながるサロン 「高齢サポートっ		●囲碁将棋		●囲碁将棋
西 娯楽室	★なぞり書き 1:00~4:30 なつメロ(同)	健康ヨガ(同)火	1:00~4:30 ●囲碁将棋	健康歌謡舞踊(同)	いきいき広場	(同)	てどんなとこ	健康ヨガ(同)金	1:00~4:30 ●囲碁将棋	★なぞり書き	1:00~4:30 ◆千夜一夜を聴く会
東	10:00~12:00	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	1:00~4:30	①10∶00~ ②11∶00~	① 1:30~2:00 ② 2:10~2:40	B 9:30~11:30	ろ?」 1:30~2:30	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	1:00~4:30	10:00~12:00	1:30~3:30
教養室	●囲碁将棋	英会話 B (同)	謡曲(同)	★ぬり絵	民謡(同)			手芸(同)			●囲碁将棋
	1:00~4:30	10:00~11:30		10:00~12:00		キタエちゃん体操		10:00~12:00			1:00~4:30
その他						インターバル速歩® B 11:00~11:40					
日	28日(月)	29日	(火)	30日	(水)		<u> </u>	·····································			
	田の仕場(日) 振井			フレッシュダンス(同)振替		(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 3 定 素 の 見 方					
ホール	◆年以0 2:15	◆卓球D①	◆卓球D②	①10:00~10:50	◆卓球S①	●印・・自由参加ですが、初回に登録が必要です				0000	
娯楽室	■田基坪柑	9:00~11:30	1:00~4:00 ●囲碁将棋	@11:00~11:50	1:00~4:00	☆印・・申込みが必			●講師や指導者等	の判断で中止とした事業	
西	◆盆ダブス 1:00~4:30 1×100~1:00~4:30 1×100~4:3						fth.i=/k.o. + #+	0000			
娯楽室 東	①10:00~10:50					終に他の事業を人れる場合					
教養室	五行歌(同)					やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制→申込期間 6/1~6/16					

インターバル速歩・・3ヶ月毎の申込制、次回募集は調整中