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　６　月

☎ 492-8845 お問合せは9時～5時まで(日・祝・年末年始除く)

マスク、くつ下着用、自宅で検温、ハンカチ(タオル等)持参をお願いします！

	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）	
ホール			~~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			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				●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			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 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	★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®A 11：00~11：40					

	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	7日（月）		8日（火）		9日（水）		10日（木）		11日（金）		12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	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	◆卓球D① 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 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) A 9：30~11：30	☆健康スタンプラリー①「手洗いチェッカー」 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		~~なつメロ(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		●囲碁将棋 1：00~4：30	英会話B(同) 10：00~11：30	~~謡曲(同)~~		~~民謡(同)~~	★ぬり絵 10：00~12：00		手芸(同) 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®B 11：00~11：40					

	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	14日（月）		15日（火）		16日（水）		17日（木）		18日（金）		19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	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	わいわい体操 (北区地域介護予防推進センター) ①9：30~10：30 ②10：50~11：50	●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		●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						~~紫野アルタークラブ~~		~~カラオケ(同)~~
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
その他							キタエちゃん体操 インターバル速歩®A 11：00~11：40					

	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	21日（月）		22日（火）		23日（水）		24日（木）		25日（金）		26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	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	◆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	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) B 9：30~11：30	☆つながるサロン「高齢サポートってどんなところ？」 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	★なぞり書き 10：00~12：00	●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		◆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B(同) 10：00~11：30	~~謡曲(同)~~	★ぬり絵 10：00~12：00	~~民謡(同)~~			手芸(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®B 11：00~11：40					

	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日	28日（月）		29日（火）		30日（水）	
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D① 9：00~11：30	◆卓球D② 1：00~4：00	フレッシュダンス(同)振替 ①10：00~10：50 ②11：00~11：50	◆卓球S① 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	☆やさしい椅子ヨガ(５月分振替) 10：30~11：15	●囲碁将棋 1：00~4：30	☆いきいき百歳体操 ①10：00~10：45 ②11：00~11：45	☆シニアのための片付け講座 1：30~2：30
娯楽室東		●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				

(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→申込期間　6/1～6/16
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

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