



広報誌掲載事業は全て「健康ポイント」5ポイント対象です。

# 北老人福祉センター予定表

# 7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	<p>(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</p> <p>ハッスルマッスル・3ヶ月毎の申込制、次回は9月に募集 やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制、次回は9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</p>				<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>				1日(木)		2日(金)		3日(土)	
ホール					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			
西							ソングフレンズ 煌ぎ(同)		色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30			
東									●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					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®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			
その他											★ぬり絵 10:00~12:00			
その他											●囲碁将棋 1:00~4:30			
日	5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10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		やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		◆卓球S① 9:00~11:30		◆卓球S② 9:00~11:30			
西	うたごえ(同) ☆100歳になっても いきいき過ごせる 毎日(振替) 10:00~11:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		健康レクリエーション(同) 1:30~3:00		健康ストレッチ(同) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		◆卓球D② 1:00~4:00		太極拳(同)24式 1:30~2:40			
東			●囲碁将棋 1:00~4:30		◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30		◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30		☆健康スタンプラリー①「ビューティー講座」 1:30~2:30		●囲碁将棋 1:00~4:30			
教養室			●囲碁将棋 1:00~4:30		お茶(同) 10:00~12:00		★ぬり絵 10:00~12:00		健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50			
その他							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			
日	12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17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		やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		楽しい体操(同)A ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		◆卓球S① 9:00~11:30			
西	わいわい体操 (北区地域介護予防 推進センター) ① 9:30~10:30 ②10:50~11:50		●囲碁将棋 1:00~4:30		健康ヨガ(同)火 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ②10:50~11:50		☆クラフトテープで つくる「花かご」 9:30~12:00		☆いきいき百歳体操 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45			
東			●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		★健康ひろば パート2 1:30~3:00		☆クラフトテープで つくる「花かご」 9:30~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30			
教養室					謡曲(同)		パート1 1:30~3:00		百人一首(同) 10:00~12:00		★ぬり絵 10:00~12:00			
その他							民謡(同)		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30			
日	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24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		やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		楽しい体操(同)A ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		◆卓球S② 9:00~11:30			
西	うたごえ(同)		●囲碁将棋 1:00~4:30		健康レクリエーション(同) 1:30~3:00		海の日(休館日)		☆クラフトテープで つくる「花かご」 9:30~12:00		★なぞり書き 10:00~12:00			
東	★なぞり書き 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30		スポーツの日		百人一首(同) 10:00~12:00		◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30			
教養室			●囲碁将棋 1:00~4:30		お茶(同) 10:00~12:00				●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30			
日	26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31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		やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		◆卓球S① 9:00~11:30		◆卓球D① 1:00~4:00			
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		健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ②10:50~11:50		健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		☆いきいき百歳体操 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45			
東			●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		☆脳活体操 いきいき広場 ① 1:30~2:00 ② 2:15~2:45 ③ 3:00~3:30		●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		謡曲(同)		★ぬり絵 10:00~12:00		手芸(同) 10:00~12:00					
その他							民謡(同)							
その他							キタエちゃん体操 インターバル速歩®B 11:00~11:40							

**健康ポイント手帳2021**

新しい手帳を日々の健康管理にご活用ください!