



広報誌掲載事業は全て「健康ポイント」5ポイント
第1回締切 7/31までにセンター応募箱へ!

北老人福祉センター予定表

8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	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7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	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S① 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00
楽室西	うたごえ(同) 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	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		◆卓球D② 1:00~4:00	色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	紫野アルタークラブ ☆いきいき 百歳体操 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30
楽室東		なつメロ(同)		●囲碁将棋 1:00~4:30			スマホ講座「ステイ ホームを楽しむス マートライフのすず め」5/6振替 1:00~3:00			●囲碁将棋 1:00~4:30		カラオケ(同)
教室		●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		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
日	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
ホール	振替休日		◆卓球S② 9:00~11:30	太極拳(同) ◆卓球D① 1:00~4:30	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
楽室西			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「骨密度測 定」 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
楽室東				●囲碁将棋 1:00~4:30						●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30
教室			英会話B(同) 10:00~11:30	謡曲(同)		民謡(同)			手芸(同) 10:00~12:00			令和ゲーム(同) 1:00~3:00
日	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21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 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
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 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	☆いきいき 百歳体操 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30
楽室東		なつメロ(同)		●囲碁将棋 1:00~4:30						紫野アルタークラブ		カラオケ(同)
教室		●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	★ぬり絵 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30
日	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28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	◆卓球D① 1:00~4:00
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 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 「北区地域支え合い 活動入門講座」 1:30~3:00	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
楽室東		●囲碁将棋 1:00~4:30		●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
教室		五行歌(同) 1:30~3:30	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
日	30日(月)		31日(火)		<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・・・申込みはおりません</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・・・9月からの参加者を8/2~8/11に受付</p>							
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	◆卓球S① 1:00~4:00	◆卓球S② 9:00~11:30	太極拳(同) 振替 入門 1:30~2:40 初級 2:50~4:00								
楽室西	★なぞり書き 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆椅子ヨガ 10:30~11:15	●囲碁将棋 1:00~4:30								
楽室東		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30								

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



8月の「ぬり絵」
5(木)、7(土)、19(木)、21(土)、25(水)
※第2木曜はありません

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