



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

10月

☎ 075 (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</p> <p>◆印・登録制、申込み方法はお問合せ下さい</p> <p>●印・自由参加ですが、初回に登録が必要です</p> <p>☆印・申込みが必要です</p> <p>★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12月に募集</p> <p>やわらか頭教室…3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集</p> <p>インターバル速歩…5ヶ月毎の申込制、次回は2月に募集</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>		<p>10月の「ぬい絵」 2(土)、7(木)、16(土)、 21(木)、27(水)</p> <p>持物:色鉛筆、コピー代、必要な方はメガネ ※事前の申込みは不要ですが、新型コロナウィルス感染状況により中止の場合がありますので確認のうえお越し下さい</p>		<p>1日(金)</p> <p>楽しい体操(同)A ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>ゆかいな運動(同) 1:30~3:00</p> <p>色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00</p> <p>色えんぴつ画(同)2組 10:00~12:00</p>		<p>2日(土)</p> <p>◆卓球S① 9:00~11:30</p> <p>◆卓球D① 1:00~4:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>★ぬい絵 10:00~12:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p>	
日	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9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	太極拳(同)振替 入門9:30~10:40 初級10:50~12:00	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	◆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				
西	★なぞり書き	●囲碁将棋 1:00~4:30	KITARO ハッスルマッスル ①9:50~10:20 ②10:35~11:05 ③11:20~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆5・5・5体操 10:00~11:30	KITARO ハッスルマッスル ①1:30~2:00 ②2:15~2:45 ③3:00~3:30		やさしい椅子ヨガ 8/31振替 2:00~2:45	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				
東		●囲碁将棋 1:00~4:30	英会話A(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	お茶(同) 10:00~12:00		雑学クラブ(同)6期 10:00~12:00	★ぬい絵 1:00~3:00	手芸(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		令和ゲーム(同) 1:00~3:00				
教養室	10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30		小物編物(同) 1:30~3:30			キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11:00~11:40									
その他																
日	11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16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				
西	わいわい体操(北区地域 介護予防推進センター)	●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 「手洗いチェック」 1:30~2:30		●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				
東	①9:30~10:30 ②10:50~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	英会話B(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30		民謡(同)	キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11:00~11:40		百人一首(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	★ぬい絵 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30				
教養室				謡曲(同)												
その他																
日	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23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	太極拳(同)振替 入門9:30~10:40 初級10:50~12:00	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	◆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				
西	★スマホ安全教室	●囲碁将棋 1:00~4:30	KITARO ハッスルマッスル ①9:50~10:20 ②10:35~11:05 ③11:20~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆5・5・5体操 10:00~11:30	KITARO ハッスルマッスル ①1:30~2:00 ②2:15~2:45 ③3:00~3:30	楽しい楽譜唱歌(同) ☆いきいき 百歳体操 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	★健康ひろば パート1 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		●囲碁将棋 1:00~4:30				
東	10:30~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	英会話A(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	お茶(同) 10:00~12:00	令和ゲーム(同) 1:00~3:00	ハーモニカ(同)	★ぬい絵 1:00~3:00	手芸(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30	●囲碁将棋 1:00~4:30				
教養室		●囲碁将棋 1:00~4:30		小物編物(同) 1:30~3:30			キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11:00~11:40									
その他																
日	25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30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D② 1:00~4:00	◆卓球S① 9:00~11:30	北区地域介護予防推進 センター利用 1:00~3:00	◆卓球S② 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00				
西	◆盆ダンス	●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 8/25振替 ①1:30~2:00 ②2:10~2:40	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	☆ラブレ園で大注目 「京都伝統の味ずき 漬けができるまで」 10:30~11:15	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30				
東	①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	英会話B(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30						●囲碁将棋 1:00~4:30	★なぞり書き 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30				
教養室		五行歌(同) 1:30~3:30		謡曲(同)	★ぬい絵 10:00~12:00	☆絵手紙1日体験② 1:00~3:00										
その他				☆絵手紙1日体験① 1:00~3:00			キタエちゃん体操 インターバル速歩® 11:00~11:40									