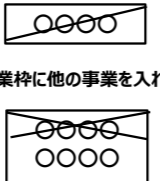


日	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日	(同)・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい ◆印・登録制、申込み方法はお問合せ下さい ●印・自由参加ですが、初回に登録が必要です ☆印・申込みが必要です ★印・申込みはなりません ハッスルマッスル・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集 やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集 インターバル速歩・5ヶ月毎の申込制、次回募集は調整中 				1日 (水) フレッシュダンス(同) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 ◆卓球S① 1:00~4:00 KITARO ハッスルマッスル ①1:30~2:00 ②2:15~2:45 ③3:00~3:30 ◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30 お茶(同) 10:00~12:00		2日 (木) やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45 ◆卓球S② 1:00~4:00 ソングアレンジ練習 ☆成年後見講座 2:00~3:00 ★ぬり絵 1:00~3:00 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		3日 (金) 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 ●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30 色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00 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		4日 (土) ◆卓球S① 9:00~11:30 紫野アルタークラブ ☆いきいき 百歳体操 10:00~10:50 11:00~11:50 ◆卓球D① 1:00~4:00 ●囲碁将棋 1:00~4:30 カラオケ(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30 ★ぬり絵 10:00~12:00 ●囲碁将棋 1:00~4:30	
日	6日 (月) ◆卓球D② 9:00~11:30 うたごえ(同) ★なぞり書き 10:00~11:30		7日 (火) 男の体操(同) ①1:30~2:15 ②2:30~3:15 ●囲碁将棋 1:00~4:30 なつめ日(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30		8日 (水) 楽しい体操(同)B ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 健康歌謡舞踊(同) ①10:00~ ②11:00~ フォークダンス(同) A 1:00~2:30 K 2:40~4:10 ★健康ひろば パート2 1:30~3:00 民謡(同)		9日 (木) やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45 ◆卓球D② 1:00~4:00 同好会 世話人会 ①1:00~2:00 ②2:30~3:30 健康ストレッチ(同) A 9:30~11:30 キタエちゃん体操 インターバル速歩®B 11:00~11:40		10日 (金) ◆卓球S① 9:00~11:30 健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 手芸(同) 10:00~12:00 太極拳(同)24式 1:30~2:40 ●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30		11日 (土) ◆卓球S② 9:00~11:30 ◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 ●囲碁将棋 1:00~4:00 ●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30 令和ゲーム(同) 1:00~3:00	
日	13日 (月) ◆卓球D② 9:00~11:30		14日 (火) ◆卓球S② 1:00~4:00 ●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30		15日 (水) フレッシュダンス(同) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 ◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30 お茶(同) 10:00~12:00		16日 (木) やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45 楽しい童謡唱歌(同) 5く5く椅子ヨガ同好会 準備打合せ会 10:00~ ハーモニカ(同) 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		17日 (金) 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 ●囲碁将棋 1:00~4:30 紫野アルタークラブ ●囲碁将棋 1:00~4:30 ★ぬり絵 10:00~12:00 ●囲碁将棋 1:00~4:30		18日 (土) ◆卓球S① 9:00~11:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30 カラオケ(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30 ★ぬり絵 10:00~12:00 ●囲碁将棋 1:00~4:30	
日	20日 (月) ◆卓球D② 9:00~11:30 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 ☆いきいき 百歳体操 10:00~10:50 11:00~11:50		21日 (火) 男の体操(同) ①1:30~2:15 ②2:30~3:15 ●囲碁将棋 1:00~4:30 なつめ日(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30		22日 (水) 楽しい体操(同)B ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 健康歌謡舞踊(同) ①10:00~ ②11:00~ ◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30 お茶(同) 10:00~12:00 ★ぬり絵 10:00~12:00		23日 (木) やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45 楽しい童謡唱歌(同) 5く5く椅子ヨガ同好会 準備打合せ会 10:00~ ハーモニカ(同) 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		24日 (金) ◆卓球S① 9:00~11:30 健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 手芸(同) 10:00~12:00 太極拳(同)24式 1:30~2:40 ●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30		25日 (土) ◆卓球S② 9:00~11:30 ★なぞり書き 10:00~11:30 ◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30	
日	27日 (月) ◆卓球D② 9:00~11:30 ◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		28日 (火) ◆卓球S② 1:00~4:00 ●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30 五行歌(同) 1:30~3:30		29日 (水) 楽しい体操(同)B ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 健康歌謡舞踊(同) ①10:00~ ②11:00~ ◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30 お茶(同) 10:00~12:00 ★ぬり絵 10:00~12:00		30日 (木) やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45 楽しい童謡唱歌(同) 5く5く椅子ヨガ同好会 準備打合せ会 10:00~ ハーモニカ(同) 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		31日 (金) ◆卓球S① 9:00~11:30 健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 手芸(同) 10:00~12:00 太極拳(同)24式 1:30~2:40 ●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



年末年始のお知らせ
 12月29日(水)～1月3日(月)は休館
 1月4日(火)から通常通り開館


 マスク、くつ下着用、自宅で検温、ハンカチ(タオル等)持


 12月の「ぬり絵」
 2(木)、4(土)、16(木)、18(土)、22(水)
 持物:色鉛筆、コピー代、必要な方はメガネ