



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

1月

☎ 492-8845 お問合せは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 ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室	新謹 年賀 本年もどうぞよろしく お願い申し上げます 職員一同		予定表の見方 ●講師や指導者等の判断で中止とした事業 ●中止した事業枠に他の事業を入れる場合			1日 (土) 元旦						
日 ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	3日 (月) 休館日	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)						
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	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		
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	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	☆オンライン 工場見学 1:00~2:00	☆オンライン 色えんぴつ画(同)3組 1:00~2:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50				
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	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	令和ゲーム(同) 1:00~3:00				
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他				キタエちゃん体操 インターバル速歩® A 11:00~11:40								
日 ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	10 (月) 成人の日	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)						
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	◆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		
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	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	☆やさしい椅子ヨガ 1:30~2:15	健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき 百歳体操 10:00~10:50 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30		
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	英会話B(同) 10:00~11:30	謡曲(同)		民謡(同)			手芸(同) 10:00~12:00			●囲碁将棋 1:00~4:30		
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他				キタエちゃん体操 インターバル速歩® B 11:00~11:40								
日 ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)						
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	◆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
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	うたごえ(同)	●囲碁将棋 1:00~4:30	KITARO	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30	KITARO	楽しい童謡唱歌(同) ☆いきいき 百歳体操 10:00~10:50 11:00~11:50	★健康ひろば パート1 1:30~3:00	☆かんたん! ストレッチ体験① 10:00~11:15	●囲碁将棋 1:00~4:30	★なぞり書き 紫野アルタークラブ	●囲碁将棋 1:00~4:30
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	★なぞり書き	なつめ日(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					◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30		
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	10:00~11:30	●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) 10:00~12:00	★ぬり絵 1:00~3:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
日 ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他							キタエちゃん体操 インターバル速歩® A 11:00~11:40					
日 ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)						
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	◆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
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	●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 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「支え合い 活動登録者座談会」 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	☆かんたん! ストレッチ体験② 10:00~11:15
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	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)		雑学クラブ(同)6期振替 10:00~12:00		手芸(同) 10:00~12:00			
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他				キタエちゃん体操 インターバル速歩® B 11:00~11:40								
日 ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	31日 (月)											
ホール 娯楽室 西 娯楽室 東 教養室 その他	◆卓球D② 9:00~11:30	男の体操(同)振替 ①1:30~2:15 ②2:30~3:15	(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、次回は3月に募集 やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制、次回は3月に募集 インターバル速歩・5ヶ月毎の申込制、次回は2月に募集		1月の「ぬり絵」 6(木)、20(木)、26(水) 持物:色鉛筆、コピーペーパー、 必要な方はメガネ ご注意)第3土曜はありません		マスク、くつ下着用、自宅で検温、ハンカチ(タオル等)持参を	  			