



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

2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
			1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
ホール			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
娯楽室西			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	☆やさしい椅子ヨガ 10:00~11:15	ソングダンス鑑賞(同) ☆いきいき 百歳体操 ① 1:30~2:20 ② 2:30~3:20	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	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東				●囲碁将棋 1:00~4:30						●囲碁将棋 1:00~4:30		カラオケ(同)
教養室			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
	7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12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	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	建国記念の日		◆卓球S② 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00
娯楽室西	うたごえ(同)	●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	☆元気ワクワク健康 教室「膝痛予防」 1:30~3:00			◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	★なぞり書き 10:00~11:30	なつめ日(同)	英会話B(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30		民謡(同)						●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室		●囲碁将棋 1:00~4:30		謡曲(同)								令和ゲーム(同) 1:00~3:00
	14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	◆卓球S② 1:00~4:00	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
娯楽室西	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	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	☆いきいき 百歳体操 ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)金 振替 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 9:30~10:30 ② 10:50~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30		●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			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	★ぬり絵 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30
	21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26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	太極拳(同) 入門 1:30~2:40 初級 2:50~4:00	天皇誕生日		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
娯楽室西	うたごえ(同)	●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			健康ストレッチ(同) B 9:30~11:30	☆いきいき 百歳体操 ① 1:30~2:20 ② 2:30~3:20	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 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	☆冷えと不眠のお話 10:30~11:30	なつめ日(同)	英会話B(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30					手芸(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		謡曲(同)								●囲碁将棋 1:00~4:30
	28日(月)											
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	◆卓球S② 1:00~4:00	(同)・・・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい									
娯楽室西	◆盆ダンス	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆印・・・登録制、申込み方法はお問合せ下さい									
娯楽室東	①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	●印・・・自由参加ですが、初回に登録が必要です									
教養室		五行歌(同) 1:30~3:30	☆印・・・申込みが必要です									
			★印・・・申込みはおりません									
			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(2月が募集月です!)									

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

2月の「ぬり絵」
3(木)、5(土)、17(木)
持物:色鉛筆、コピー代、
必要な方はメガネ

マスク、くつ下着用、
自宅で検温、
ハンカチ(タオル等)持参を
お願いします!