

北老人福祉センター予定表

4月

☎ 492-8845 お問い合わせ 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>予定表の見方</p> <p>(同)・同好会(サークル)、入会方法は問合せ下さい ◆印・登録制、申込み方法は問合せ下さい ●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・申込みは有りません</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>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>★ぬり絵 10:00~12:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p>	
ホール	<p>○KITARO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 ○リズム体操・3ヶ月毎の申込制、3月28日から先着順で受付 わいわい体操・北区介護予防推進センターへ直接申込み☎075(494)0323</p> <p>4月の「ぬり絵」は2(土)、7(木)、21(木)、27(水) 持ち物は色鉛筆、コピー代、必要な方はメガネ、申込みは有りません</p>								<p>8日(金)</p> <p>フレッシュダンスパート2(同) 10:30~11:30</p> <p>健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>手芸(同) 10:00~12:00</p>		<p>9日(土)</p> <p>◆卓球S② 9:00~11:30</p> <p>◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>令和ゲーム(同) 1:00~3:00</p>	
ホール	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)	
ホール	○リズム体操 ①9:30~10:15 ②10:30~11:15		男の体操(同) ①1:30~2:15 ②2:30~3:15		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	
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) 24式1:30~2:40 入門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) A1:00~2:30 K2:40~4:10	
ホール	◆卓球S① 9:00~11:30		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D① 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	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)B ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)C ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)D ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)E ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)F ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)G ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)H ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)I ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)J ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)K ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)L ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)M ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)N ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)O ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)P ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)Q ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)R ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)S ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)T ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)U ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)V ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)W ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)X ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)Y ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)Z ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AA ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AB ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AC ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AD ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AE ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AF ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AG ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AH ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AI ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AJ ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AK ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AL ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AM ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AN ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AO ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AP ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AQ ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AR ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AS ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AT ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AU ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AV ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AW ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)AX ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AY ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)AZ ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		楽しい体操(同)BA ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		楽しい体操(同)BB ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 1:00~4:00		楽しい体操(同)BC ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
ホール	◆卓球D① 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S① 1:00~4:00		楽しい体操(同)BD ①10:00~10:45 ②11:00~11:45			