

◆卓球D②

9:00~11:30

☆マットでピラティス

10:30~11:30

娯楽室

娯楽室東

教養室

◆卓球S①

1:00~4:00

●囲碁将棋

1:00~4:30

●囲碁将棋

1:00~4:30

◆卓球S②

9:00~11:31

第1回世話人会

110:00~10:45

211:00~11:45

北老人福祉センター予定表

5月

☆ 492-8845 お問合せは9時~5時まで(日・祝・年末年始除く)

健康長寿のまち・京	* 「いらいらうーンルイン」コンルイン」										
	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	2日 (月)	3日	(火)	4日	(水)	5日	(木)	6日	(金)	7日	(土)
ホール	○リズム体操 男の体操(同) ① 9:30~10:15	憲法記念日		みどりの日		こどもの日		楽しい体操(同)A ①10:00~10:45	ゆかいな運動(同)	◆卓球S①	◆卓球D①
娯楽室 西	② 10:30~11:15 ②2:30~3:15 → 四暑将棋	-				63		②11:00~11:45	1:30~3:00 ●囲碁将棋	9:00~11:30 紫野アルタークラブ らくらく椅子ヨガ(同)	1:00~4:00 ●囲碁将棋
 娯楽室 東	☆いきいき百歳体操 1:00~4:30 なつメロ(同)							色えんぴつ画(同)3組	1:00~4:30 ● 囲碁将棋	振替	1:00~4:30 ● 囲碁将棋
果	② 11:00~11:50								1:00~4:30	10:00~11:00	1:00~4:30
教養室	●囲碁将棋					3-1		色えんぴつ画(同)2組	色えんぴつ画(同)1組		
日	9日 (月)	10日	(火)	11日	(水)	12日	(木)	10:00~12:00 13日	1:00~3:00 (金)	10:00~12:00 14日	(±)
			太極拳(同)	楽しい体操(同) B	フォークダンス(同)	○やわらか頭教室		フレッシュダンスパー			
ホール	◆卓球D② ◆卓球S①	◆卓球D①	24式 1:30~2:40	10:00~10:45	A 1:00~2:30	A 9:30~10:30	◆卓球D②	ト2(同)	太極拳(同)初級	◆卓球S②	◆卓球D①
娯楽室	9:00~11:30 1:00~4:00 わいわい体操(北区介護 ●囲碁将棋	9:00~11:30	入門 2:50~4:00 ● 囲碁将棋	②11:00~11:45	K 2:40~4:10	B 10:45~11:45	1:00~4:00	10:30~11:30	1:30~2:40 ●囲碁将棋	9:00~11:30	1:00~4:00 ●囲碁将棋
西	予防推進センター) 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火	1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	★健康ひろば パート2	健康ストレッチ(同)		健康ヨガ(同)金	1:00~4:30	◆盆ダンス	1:00~4:30
娯楽室 東	① 9:30~10:30 ②10:50~11:50 ● 囲碁将棋 1:00~4:30	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	● 囲碁将棋 1:00~4:30	①10:00~ ②11:00~	1:30~3:00	A 9:30~11:30	★なぞり書き	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	● 囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~10:50	● 囲碁将棋 1:00~4:30
教養室	©10.50°11.50 1.00°4.30	英会話 B (同)	謡曲(同)	@11.00 ³³	民謡(同)	A 9 . 30**11 . 30		手芸(同)	絵手紙(同)	10.00~10.50	令和ゲーム(同)
狄英王		10:00~11:30	. ,			2.572×1.1449	10:00~11:30	10:00~12:00	1:30~3:30		1:00~3:00
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	16日(月)	17日	(火)	18日	(水)	19日	(木)	20日	(金)	21日	(土)
ホール	○リズム体操 男の体操(同)	◆卓球S②	健康レクリエーション	フレッシュダンス(同)	◆卓球S①	○やわらか頭教室	◆卓球S②	楽しい体操(同)A	ゆかいな運動(同)	◆卓球S①	◆卓球D①
<i></i>	① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15 ② 2:30~3:15	9:00~11:31	(同) 1:30~3:00	①10:00~10:50 ②11:00~11:50	1:00~4:00	A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	1:00~4:00	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	1:30~3:00	9:00~11:30	1:00~4:00
娯楽室 西	→ 5たぞえ(同) ● 囲碁将棋	OKITARO	●囲碁将棋		OKITARO	<u>薬しい産謡唱歌(同)</u> ☆マットでピラティス	★健康ひろば		●囲碁将棋	 ☆いきいき百歳体操	●囲碁将棋
娯楽室	☆楽しい折り紙 1:00~4:30 ************************************	ハッスルマッスル ① 9:50~10:20	1:00~4:30 ● 囲碁将棋	◆ら・ら・ら体操	ハッスルマッスル ① 1:30~2:00	1 1	パート1	らくらく椅子ヨガ(同)	1:00~4:30 紫野アルタークラブ		1:00~4:30 ●囲碁将棋
東東	なつメロ(同) 9:30~11:00	② 10:35~11:05 ③ 11:20~11:50	1:00~4:30	10:00~11:30	② 2:15~2:45 ③ 3:00~3:30	10:30~11:30	1:30~3:00	10:00~11:00	糸野とルケーソフノ	10:00~10:50 11:00~11:50	●四套付供 1:00~4:30
教養室	●囲碁将棋	英会話A(同)	小物編物(同)	お茶(同)	令和ゲーム(同)	ハーモニカ(同)	★ぬり絵	20100 22100	●囲碁将棋	==:00 ==:00	2100 1100
	1:00~4:30	10:00~11:30	1:30~3:30	10:00~12:00	1:00~3:00	10:00~12:00 キタエちゃん体操	1:00~3:00		1:00~4:30		
その他						○インターバル速歩® A 11:00~11:40					
日	23日(月)	24日	(火)	25日	(水)	26日	(木)	27日	(金)	28日	(土)
ホール	◆卓球D② ◆卓球S①	◆卓球 D ①	太極拳(同) 24式 1 : 30~2 : 40	楽しい体操(同)B ①10:00~10:45	フォークダンス(同) A 1:00~2:30	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30	◆卓球D②	フレッシュダンスパー ト2(同)	太極拳(同)初級	◆卓球S②	◆卓球D①
	9:00~11:30 1:00~4:00	9:00~11:30	入門 2:50~4:00	②11:00~11:45	K 2:40~4:10	B 10:45~11:45	1:00~4:00	10:30~11:30	1:30~2:40	9:00~11:30	1:00~4:00
娯楽室 西	◆盆ダンス ●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火	● 囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	☆脳活体操 いきいき広場	 健康ストレッチ(同)	☆つどい まなび ふれあう つながるサロン「	健康ヨガ(同)金	●囲碁将棋 1:00~4:30	_	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室 東	①10:00~10:50 ●囲碁将棋	①10:00∼10:45	●囲碁将棋	៌10:00∼	① 1:30~2:00	, ,	J	҈110:00∼10:45	●囲碁将棋	★なぞり書き	◆千夜一夜を聴く会
	②11:00~11:50 1:00~4:30 五行歌(同)	②11:00~11:45 英会話 B (同)	1:00~4:30 謡曲(同)	②11:00~ ★ぬり絵	② 2:10~2:40 民謡(同)	B9:30~11:30	1:30~3:00	②11:00~11:45 手芸(同)	1:00~4:30	1	1:30~3:30 ● 囲碁将棋
教養室	1:30~3:30	10:00~11:30		10:00~12:00		# P = 4 × 1 × 1 × 1 × 1		10:00~12:00		10:00~11:30	1:00~4:30
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	30日(月)	30日(月) 31日(火)		(同)・・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい			予定表の見力	<u>5</u>		🛕 5月の「&	い絵」
	▲自破D② ▲卓球S①	▲貞禄S②	▲貞禄D②	◆印・登録制、申込みフ	万法はお問合せ下さい	● 講師や指導者等の判断で中止とした事業			A S	7(土), 19(木	

◆卓球D②

1:00~4:01
●囲碁将棋

1:00~4:30

●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

☆印・・申込みが必要です

★印・・申込みはいりません

○KITAROハッスルマッスル・・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集

○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集

○インターバル速歩・・5ヶ月毎の申込制、次回は8月に募集

○リズム体操・・・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集





7(土)、19(木)、25(水) 持ち物は 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 持参をお願いします!

