




広報誌掲載事業は全て
「いきいきシニアポイント」5ポイント

北老人福祉センター予定表

5月

☎ 492-8845 お問い合わせは9時～5時まで(日・祝・年末年始除く)

	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 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15 うたごえ(同)		男の体操(同) ① 1:30~2:15 ② 2:30~3:15		憲法記念日 		こどもの日 		楽しい体操(同)A ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	
西	☆いきいき百歳体操		●囲碁将棋 1:00~4:30						色えんぴつ画(同)3組 1:00~4:30		◆卓球S① 9:00~11:30 紫野アルタークラブ	
東	① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50		なつめ日(同)						10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教室			●囲碁将棋 1:00~4:30						色えんぴつ画(同)2組 10:00~12:00		★ぬり絵 10:00~12:00	
日	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 9:00~11:30		○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		フレッシュダンスパート2(同) 10:30~11:30		◆卓球S② 9:00~11:30	
西	わいわい体操(北区介護 予防推進センター)		●囲碁将棋 1:00~4:30		健康ヨガ(同)火		健康ストレッチ(同)		健康ヨガ(同)金		◆盆ダンス 10:00~10:50	
東	① 9:30~10:30 ② 10:50~11:50		●囲碁将棋 1:00~4:30		① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45		A 9:30~11:30		① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教室					英会話B(同) 10:00~11:30		★なぞり書き 10:00~11:30		手芸(同) 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	
その他					謡曲(同)		民謡(同)				令和ゲーム(同) 1:00~3:00	
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 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15 うたごえ(同)		男の体操(同) ① 1:30~2:15 ② 2:30~3:15		◆卓球S② 9:00~11:31		○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		楽しい体操(同)A ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45		◆卓球S① 9:00~11:30	
西	☆楽しい折り紙		●囲碁将棋 1:00~4:30		○KITARO ハッスルマッスル		★健康ひろば パート1		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00		◆卓球D① 1:00~4:00	
東	9:30~11:00		なつめ日(同)		① 9:50~10:20 ② 10:35~11:05 ③ 11:20~11:50		☆マッドでピラティス ①		5・5・5椅子ヨガ(同) 10:00~11:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教室			●囲碁将棋 1:00~4:30		英会話A(同) 10:00~11:30		ハーモニカ(同) 10:00~12:00				☆いきいき百歳体操 10:00~10:50 11:00~11:50	
その他					小物編物(同) 1:30~3:30		○インターバル速歩®A 11:00~11:40				●囲碁将棋 1:00~4:30	
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 9:00~11:30		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 9:00~11:30		○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		フレッシュダンスパート2(同) 10:30~11:30		◆卓球S② 9:00~11:30	
西	◆盆ダンス		●囲碁将棋 1:00~4:30		健康ヨガ(同)火		健康ストレッチ(同)		健康ヨガ(同)金		★なぞり書き	
東	① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50		●囲碁将棋 1:00~4:30		① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45		B 9:30~11:30		① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45		◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30	
教室			五行歌(同) 1:30~3:30		英会話B(同) 10:00~11:30		★ぬり絵 10:00~12:00		手芸(同) 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	
その他					謡曲(同)		民謡(同)				10:00~11:30	
日	30日(月)		31日(火)									
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球S② 9:00~11:31							
西	☆マッドでピラティス ②		●囲碁将棋 1:00~4:30		第1回世話人会							
東	10:30~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45							
教室												

(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・・・申込みはなりません

○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

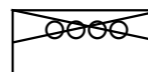
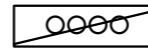
○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集

○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

予定表の見方

●講師や指導者等の判断で中止とした事業



5月の「ぬり絵」

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!