



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

6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	(同)・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい				1日(水)				2日(木)				3日(金)				4日(土)																							
ホール	◆印・登録制、申込み方法はお問合せ下さい				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							
西	●印・自由参加ですが、初回に登録が必要です				◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30				○KITARO ハッスルマッスル ①1:30~2:00 ②2:15~2:45 ③3:00~3:30				らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00 ☆寝たままリンパヨガ 11:30~12:30				☆いきいき 百歳体操 ①1:30~2:20 ②2:30~3:20				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30							
東	☆印・申込みが必要です				○ハッスルマッスル・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				お茶(同) 10:00~12:00				キタエちゃん体操 ○インターバル速歩®A 11:00~11:40				色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30							
教養室	○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○お茶(同) 10:00~12:00				○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日							
その他	○リズム体操・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○リズム体操・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○リズム体操・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○リズム体操・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○リズム体操・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○リズム体操・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○リズム体操・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日				○リズム体操・3ヶ月毎の申込制→申込6月1日~16日											
日	6日(月)				7日(火)				8日(水)				9日(木)				10日(金)				11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				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				フレッシュダンスパート2(同) 10:30~11:30				太極拳(同)初級 1:30~2:40				◆卓球S② 9:00~11:30				◆卓球D① 1:00~4:00			
西	☆いきいき 百歳体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50				●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				☆流行り歌ビクス 2:00~3:30				健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45				●囲碁将棋 1:00~4:30				◆盆ダンス 10:00~10:50				●囲碁将棋 1:00~4:30			
東	●囲碁将棋 1:00~4:30				○KITARO ハッスルマッスル ①9:50~10:20 ②10:35~11:05 ③11:20~11:50				●囲碁将棋 1:00~4:30				小物編物(同) 1:30~3:30				英会話A(同) 10:00~11:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				なつめ日(同)				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30							
教養室	●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30							
その他	●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30											
日	13日(月)				14日(火)				15日(水)				16日(木)				17日(金)				18日(土)																			
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30				◆卓球S② 1:00~4:00				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			
西	わいわい体操(北区介護 予防推進センター) ①9:30~10:30 ②10:50~11:50				●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 ①1:30~2:00 ②2:15~2:45 ③3:00~3:30				★健康ひろば パート1 1:30~3:00				らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00				●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							
東	●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				お茶(同) 10:00~12:00				健康ストレッチ(同) A 9:30~11:30				☆つながるサロン 「社協(シャキョウ)つ て、なんなん!」 1:30~3:00				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30							
教養室	●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30											
その他	●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30											
日	20日(月)				21日(火)				22日(水)				23日(木)				24日(金)				25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				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				フレッシュダンスパート2(同) 10:30~11:30				太極拳(同)初級 1:30~2:40				◆卓球S② 9:00~11:30				◆卓球D① 1:00~4:00			
西	☆楽しい折り紙 9:30~11:00				●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				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 ①10:00~11:00 ②11:15~12:00				●囲碁将棋 1:00~4:30							
東	●囲碁将棋 1:00~4:30				○KITARO ハッスルマッスル ①9:50~10:20 ②10:35~11:05 ③11:20~11:50				●囲碁将棋 1:00~4:30				★ぬり絵 10:00~12:00				民謡(同)				手芸(同) 10:00~12:00				●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							
教養室	●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30											
その他	●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30											
日	27日(月)				28日(火)				29日(水)				30日(木)																											
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30				◆卓球S① 1:00~4:00				フレッシュダンス(同)振替 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D② 1:00~4:00																			
西	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50				●囲碁将棋 1:00~4:30				◆ら・ら・ら体操 振替 10:00~11:30				☆いきいき 百歳体操 ①1:30~2:20 ②2:30~3:20				☆備えて安心 あんしんバッグ 10:30~11:30				★なぞり書き 1:30~3:00																			
東	●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				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30											
教養室	●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30											
その他	●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30											

6月の「健康ひろば」
パート1 … 16(木)
パート2 … 8(水)
持ち物は
フェイスタオル1枚、水分補給の飲み物

6月の「ぬり絵」
2(木)、4(土)、16(木)、22(水)
持ち物は
色鉛筆、コピー代、必要な方はメガネ

当センターは2足制で「はだし禁止」です
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!

初めての方へ