



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

# 7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													
	7月の「めい絵」 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				予定表の見方				1日(金)		2日(土)													
ホール	(同)・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい ◆印・登録制、申込み方法はお問合せ下さい ●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・申込みはいりません				●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				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 紫野アルタークラブ ☆いきいき 百歳体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		◆卓球D① 1:00~4:00									
西	☆印・申込みが必要で ★印・申込みはいりません				●中止とした事業枠に他の事業を入れる場合				色えんぴつ画(同)3組 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	○KITAROハッスルマッスル...3ヶ月毎の申込制、次回は9月に募集 ○やわらか頭教室...3ヶ月毎の申込制、次回は9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9月に募集				●中止とした事業枠に他の事業を入れる場合				10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		★ぬり絵 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30									
教養室	○リズム体操...3ヶ月毎の申込制、次回は9月に募集				●中止とした事業枠に他の事業を入れる場合				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											
日	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16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		◆卓球D② 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		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	★なぞり書き 10:00~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		○KITARO ハッスルマッスル ①9:50~10:35 ③10:50~11:35		●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 ①1:30~2:15 ②2:30~3:15 ③3:30~4:15		らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00		☆いきいき 百歳体操 ①1:30~2:20 ②2:30~3:20		健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45		●囲碁将棋 1:00~4:30		◆盆ダンス 10:00~10:50		●囲碁将棋 1:00~4:30	
東	★なぞり書き 10:00~11:30		なつめ日(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30		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		☆寝たままりンパヨガ 11:30~12:30		☆ぬり絵 1:00~3:00		手芸(同) 10:00~12:00		絵手紙(同) 1:30~3:30		令和ゲーム(同) 1:00~3:00					
教養室	★なぞり書き 10:00~11:30		なつめ日(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30		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		☆寝たままりンパヨガ 11:30~12:30		☆ぬり絵 1:00~3:00		手芸(同) 10:00~12:00		絵手紙(同) 1:30~3:30		令和ゲーム(同) 1:00~3:00					
その他	★なぞり書き 10:00~11:30		なつめ日(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30		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		☆寝たままりンパヨガ 11:30~12:30		☆ぬり絵 1:00~3:00		手芸(同) 10:00~12:00		絵手紙(同) 1:30~3:30		令和ゲーム(同) 1:00~3:00					
日	11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30		男の体操(同)振替 ①1:30~2:15 ②2:30~3:15		◆卓球S② 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) 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		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 予防推進センター受付) ①9:30~10:30 ②10:50~11:50		●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		☆かごバッグ (1日目) 1:30~4:00		らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		☆マットでピラティス ① 10:30~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
東	わいわい体操(北区介護 予防推進センター受付) ①9:30~10:30 ②10:50~11:50		●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		☆かごバッグ (1日目) 1:30~4:00		らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		☆マットでピラティス ① 10:30~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		英会話B(同) 10:00~11:30		謡曲(同)		謡曲(同)		民謡(同)													
その他	☆楽しい折り紙 9:30~11:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		英会話B(同) 10:00~11:30		謡曲(同)		謡曲(同)		民謡(同)													
日	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
ホール	◆卓球D① 9:00~11:30		◆卓球D② 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		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		◆卓球S① 9:00~11:30		◆卓球D② 1:00~4:00	
西	海の日		●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 ①1:30~2:15 ②2:30~3:15 ③3:30~4:15		★かごバッグ (2日目) 10:00~12:00		★健康ひろば パート1 1:30~3:00		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		◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
東	海の日		●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 ①1:30~2:15 ②2:30~3:15 ③3:30~4:15		★かごバッグ (2日目) 10:00~12:00		★健康ひろば パート1 1:30~3:00		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		◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室	海の日		●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 ①1:30~2:15 ②2:30~3:15 ③3:30~4:15		★かごバッグ (2日目) 10:00~12:00		★健康ひろば パート1 1:30~3:00		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		◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
その他	海の日		●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 ①1:30~2:15 ②2:30~3:15 ③3:30~4:15		★かごバッグ (2日目) 10:00~12:00		★健康ひろば パート1 1:30~3:00		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		◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
日	25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球S② 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) 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		◆卓球S① 9:00~11:30		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 9:00~11:30		◆卓球D① 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		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~		☆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		☆つながるサロン「フレイル 予防の秘訣!!」 1:30~3:00		☆マットでピラティス ② 10:30~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		☆いきいき百歳体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		●囲碁将棋 1:00~4:30	
東	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		●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~		☆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		☆つながるサロン「フレイル 予防の秘訣!!」 1:30~3:00		☆マットでピラティス ② 10:30~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		☆いきいき百歳体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		●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~		☆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		☆つながるサロン「フレイル 予防の秘訣!!」 1:30~3:00		☆マットでピラティス ② 10:30~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		☆いきいき百歳体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		●囲碁将棋 1:00~4:30	
その他	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		●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~		☆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		☆つながるサロン「フレイル 予防の秘訣!!」 1:30~3:00		☆マットでピラティス ② 10:30~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		☆いきいき百歳体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		●囲碁将棋 1:00~4:30	