



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

8月



☎ 492-8845 お問合せは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	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)	
ホール	○リズム体操 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15	男の体操(同) 1:30~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	健康リカサエ→シヨソ(同) 卓球D② 1:00~4:00	フレッシュダンス(同) ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	◆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 ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45	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
娯楽室西	☆いきいき百歳体操 ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITAROハッスルマッスル ① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆5・5・5体操 10:00~11:30	○KITAROハッスルマッスル ① 1:30~2:15 ② 2:30~3:15 ③ 3:30~4:15	らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00	速歩マスターズスキルアップ講座(北区地域介護予防推進センター)	色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	紫野アルタークラブ ☆いきいき百歳体操 10:00~10:50 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東		なつメロ(同)		●囲碁将棋 1:00~4:30			☆寝たままリンパヨガ 11:30~12:30			●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	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			★ぬり絵 1:00~3:00	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	8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)	
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 ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45	フォークダンス(同) A 1:00~2:30 K 2:40~4:10	山の日 		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
娯楽室西	わいわい体操(北区介護予防推進センター) ① 9:30~10:30 ② 10:50~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) ① 10:00~ ② 11:00~	★健康ひろばパート2(LU) 1:30~3:00			健康ヨガ(同)金 ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス 10:00~10:50	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東		●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			英会話B(同) 10:00~11:30	謡曲(同)		民謡(同)			手芸(同) 10:00~12:00			令和ゲーム(同) 1:00~3:00
日	15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)	
ホール	○リズム体操 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15	男の体操(同) 1:30~3:00	◆卓球S② 9:00~11:30	健康リカサエ→シヨソ(同) 卓球D② 1:00~4:00	◆卓球D① 9:00~11:30	◆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 ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45	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
娯楽室西		●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITAROハッスルマッスル ① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆5・5・5体操 10:00~11:30	○KITAROハッスルマッスル ① 1:30~2:15 ② 2:30~3:15 ③ 3:30~4:15	楽しい童謡唱歌(同)	★健康ひろばパート1(LU) 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	☆いきいき百歳体操 ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東		なつメロ(同)		●囲碁将棋 1:00~4:30						紫野アルタークラブ		●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室		●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	令和ゲーム(同) 1:00~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	★ぬり絵 1:00~3:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		
日	22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27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	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	楽しい体操(同)B ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45	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
娯楽室西	◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) ① 10:00~ ② 11:00~	☆脳活体操いきいき広場 ① 1:30~2:00 ② 2:10~2:40	健康ストレッチ(同) B 9:30~11:30	☆つながるサロ北区地域支え合い活動入門講座「シニア生活におけるたしなみとそのつくり方」 1:30~3:30	健康ヨガ(同)金 ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	★なぞり書き	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30						紫野アルタークラブ		◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30
教養室		五行歌(同) 1:30~3:30	英会話B(同) 10:00~11:30	謡曲(同)	★ぬり絵 10:00~12:00	民謡(同)			手芸(同) 10:00~12:00	絵手紙(同) 1:30~3:30		●囲碁将棋 1:00~4:30
日	29日(月)		30日(火)		31日(水)							
ホール	○リズム体操 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15	◆卓球D② 1:00~4:00	◆卓球S② 9:00~11:30	◆卓球D② 1:00~4:00	フレッシュダンス(同)振替 ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	◆卓球S① 1:00~4:00						
娯楽室西	☆楽しい折り紙 9:30~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	★なぞり書き 1:30~3:00						
娯楽室東		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30								
教養室												

(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
○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、受付期間8/1~8/10
○リズム体操・・・3ヶ月毎の申込制、次回は9月に募集

今月の「ぬり絵」
4(木)、6(土)、18(木)、24(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

予定表の見方
●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

