



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



9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	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日	<p>(同)・・・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい</p> <p>◆印・・・登録制、申込み方法はお問合せ下さい</p> <p>●印・・・自由参加ですが、初回に登録が必要です</p> <p>☆印・・・申込みが必要です</p> <p>★印・・・申込みはなりません</p> <p>○KITAROハッスルマッスル・・・3ヶ月毎の申込制、申込9月1日～15日</p> <p>○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、申込9月1日～15日</p> <p>○インターバル速歩・・・5ヶ月毎の申込制、次回は2月に募集</p> <p>○リズム体操・・・3ヶ月毎の申込制、申込9月1日～15日</p>											
ホール	<p>予定表の見方</p> <p>●講師や指導者等の判断で中止とした事業</p> <p>○中止とした事業枠に他の事業を入れる場合</p>											
西	<p>今月の「ぬい絵」</p> <p>1(木)、3(土)、15(木)、28(水) (持ち物)色鉛筆、コピー代、必要な方はメガネ</p>											
東	<p>1日(木)</p> <p>○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45</p> <p>◆卓球S② 1:00~4:00</p> <p>らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00</p> <p>☆寝たままリンパヨガ 11:30~12:30</p> <p>☆いきいき百歳体操 1:30~2:20 2:30~3:20</p> <p>★ぬり絵 1:00~3:00</p> <p>2日(金)</p> <p>楽しい体操(同)A ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>ゆかいな運動(同) 1:30~3:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00</p> <p>色えんぴつ画(同)2組 10:00~12:00</p> <p>色えんぴつ画(同)1組 1:00~3:00</p> <p>3日(土)</p> <p>◆卓球S① 9:00~11:30</p> <p>◆卓球D① 1:00~4:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>★ぬり絵 10:00~12:00</p>											
教養室	<p>5日(月)</p> <p>○リズム体操 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15</p> <p>◆盆ダンス 10:00~11:30</p> <p>6日(火)</p> <p>男の体操(同) 1:30~3:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>なつめ日(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>7日(水)</p> <p>フレッシュダンス(同) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50</p> <p>◆卓球S① 1:00~4:00</p> <p>○KITAROハッスルマッスル ① 1:30~2:15 ② 2:30~3:15 ③ 3:30~4:15</p> <p>8日(木)</p> <p>○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45</p> <p>◆卓球D② 1:00~4:00</p> <p>健康ストレッチ(同) A 9:30~11:30</p> <p>★なぞり書き 1:30~3:00</p> <p>9日(金)</p> <p>フレッシュダンスパート2(同) 10:30~11:30</p> <p>健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>手芸(同) 10:00~12:00</p> <p>10日(土)</p> <p>◆卓球S② 9:00~11:30</p> <p>◆卓球D① 1:00~4:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>◆盆ダンス 10:00~10:50</p> <p>令和ゲーム(同) 1:00~3:00</p>											
その他	<p>12日(月)</p> <p>◆卓球D② 9:00~11:30</p> <p>男の体操(同)振替 1:30~3:00</p> <p>13日(火)</p> <p>◆卓球S② 9:00~11:30</p> <p>健康ヨガ(同)火 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>英会話B(同) 10:00~11:30</p> <p>14日(水)</p> <p>楽しい体操(同)B ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>健康歌謡舞踊(同) ①10:00~ ②11:00~</p> <p>15日(木)</p> <p>○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45</p> <p>◆卓球D② 1:00~4:00</p> <p>楽しい童謡唱歌(同) 10:00~12:00</p> <p>ハーモニカ(同) 10:00~12:00</p> <p>16日(金)</p> <p>楽しい体操(同)A ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>ゆかいな運動(同) 1:30~3:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>17日(土)</p> <p>◆卓球S① 9:00~11:30</p> <p>◆卓球D① 1:00~4:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>☆ピラティス① 10:00~11:00</p>											
ホール	<p>19日(月)</p> <p>敬老の日</p> <p>◆卓球D① 9:00~11:30</p> <p>健康レクリエーション(同) 1:30~3:00</p> <p>フレッシュダンス(同) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50</p> <p>◆卓球S① 1:00~4:00</p> <p>○KITAROハッスルマッスル ① 1:30~2:15 ② 2:30~3:15 ③ 3:30~4:15</p> <p>20日(火)</p> <p>◆卓球S② 9:00~11:30</p> <p>健康ヨガ(同)火 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>英会話A(同) 10:00~11:30</p> <p>21日(水)</p> <p>フレッシュダンス(同) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50</p> <p>◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30</p> <p>お茶(同) 10:00~12:00</p> <p>◆卓球S① 1:00~4:00</p> <p>○KITAROハッスルマッスル ① 1:30~2:15 ② 2:30~3:15 ③ 3:30~4:15</p> <p>令和ゲーム(同) 1:00~3:00</p> <p>22日(木)</p> <p>○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45</p> <p>◆卓球D② 1:00~4:00</p> <p>健康ストレッチ(同) B 9:30~11:30</p> <p>★健康ひろばパート1(LU) 1:30~3:00</p> <p>★ぬり絵 1:00~3:00</p> <p>23日(金)</p> <p>秋分の日</p> <p>◆卓球D② 9:00~11:30</p> <p>健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>24日(土)</p> <p>◆卓球S② 9:00~11:30</p> <p>◆卓球D① 1:00~4:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p>											
西	<p>26日(月)</p> <p>◆卓球D② 9:00~11:30</p> <p>◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50</p> <p>☆楽しい折り紙 9:30~11:00</p> <p>27日(火)</p> <p>◆卓球S① 1:00~4:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>五行歌(同) 1:30~3:30</p> <p>28日(水)</p> <p>◆卓球S② 9:00~11:30</p> <p>健康ヨガ(同)火 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>英会話B(同) 10:00~11:30</p> <p>29日(木)</p> <p>○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45</p> <p>◆卓球D② 1:00~4:00</p> <p>☆ピラティス② 10:00~11:00</p> <p>メンテナンス</p> <p>30日(金)</p> <p>◆卓球D② 9:00~11:30</p> <p>健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45</p> <p>◆盆ダンス 10:00~10:50 11:00~11:50</p> <p>◆卓球S② 9:00~11:30</p> <p>◆卓球D① 1:00~4:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>絵手紙(同) 1:30~3:30</p>											
東	<p>マスク、くつ下着用、検温、ハンカチ持参を</p>											
教養室	<p>その他</p>											