


	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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)			
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30		◆卓球S② 9:00~11:30		◆卓球D② 1:00~4:00		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球S① 9:00~11:30		◆卓球D① 1:00~4:00	
西	○リズム体操 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15		●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	
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		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室	☆なぞり書き 10:00~11:30		英会話B(同) 10:00~11:30		★ぬり絵 10:00~12:00		民謡(同) 1:00~3:00		☆なぞり書き 10:00~11:30		令和ゲーム(同) 1:00~3:00	
その他					キタエちゃん体操 ○インターバル速歩® B 11:00~11:40							
日	7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30		◆卓球S② 9:00~11:30		◆卓球D① 9:00~11:30		◆卓球S② 1:00~4:00		◆卓球S① 9:00~11:30		◆卓球D① 1:00~4:00	
西	○リズム体操 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15		●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	
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		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室	☆なぞり書き 10:00~11:30		英会話B(同) 10:00~11:30		★ぬり絵 10:00~12:00		民謡(同) 1:00~3:00		☆なぞり書き 10:00~11:30		令和ゲーム(同) 1:00~3:00	
その他					キタエちゃん体操 ○インターバル速歩® B 11:00~11:40							
日	14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19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		◆卓球S② 1:00~4:00		◆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) ① 9:30~10:30 ② 10:50~11:50		●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	
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		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00		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		☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40		●囲碁将棋 1:00~4:30	
その他					キタエちゃん体操 ○インターバル速歩® A 11:00~11:40				★手芸(同)作品展 11/18~11/21 (9:00~16:30※日曜休み、最終日は12:00まで)			
日	21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30		◆卓球S② 9:00~11:30		◆卓球D① 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	○リズム体操 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15		●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	
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		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室	★手芸(同)作品展 9:00~12:00		(作品展片付け)		英会話B(同) 10:00~11:30		★ぬり絵 1:00~3:00		☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40		◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30	
その他					キタエちゃん体操 ○インターバル速歩® B 11:00~11:40						●囲碁将棋 1:00~4:30	
日	28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)					
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30		◆卓球S① 1:00~4:00		◆卓球D① 9:00~11:30		◆卓球D② 1:00~4:00					
西	◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50		●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	●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	☆なぞり書き 10:00~11:30		五行歌(同) 1:30~3:30		健康歌謡舞踊 同好会 秋の発表会 10:30~11:30		★ぬり絵 1:00~3:00					
その他					キタエちゃん体操 ○インターバル速歩® B 11:00~11:40							

ご注意ください!
今月は第1土曜、第2水曜、第4木曜の3回です



今月の「ぬり絵」
5(土)、9(水)、24(木)
(持ち物)色鉛筆、コピー代、
必要な方はメガネ

文化の日



勤労感謝の日



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

(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・・・申込みは不要です

○KITAROハッスルマッスル・・・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集
○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集
○インターバル速歩・・・5ヶ月毎の申込制、次回は2月に募集
○リズム体操・・・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集

マスク、くつ下着用、
自宅でも検温、
ハンカチ持参をお願いします!

