



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

12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 ◆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12月1日～15日 ○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、申込12月1日～15日 ○インターバル速歩・・・5ヶ月毎の申込制、次回は来年春からになります ○リズム体操・・・3ヶ月毎の申込制、申込12月1日～15日</p>						<p>今月の「ぬり絵」 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> <p>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</p>						
ホール							1日(木)		2日(金)		3日(土)		
ホール							○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							5ら5椅子ヨガ(同) 10:00~11:00	同好会世話人会	色えんぴつ画(同)3組	●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 ①9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
東							☆寝たままりンパヨガ 11:30~12:30	1:30~2:30	10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30			●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室							キタエちゃん体操 ○インターバル速歩®A 11:00~11:40	★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		
その他													
日	5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	男の体操(同) 1:30~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	◆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	○リズム体操 ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	●囲碁将棋 1:00~4:30 なつめ日(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ①9:50~10:35 ②10:50~11:35	●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 ①1:30~2:15 ②2:30~3:15 ③3:30~4:15	健康ストレッチ(同) A 9:30~11:30	☆年末の交通事故 防止府民運動 交通安全 ふれあいコ ンサート 2:00~3:00	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	●囲碁将棋 1:00~4:30
東			☆なぞり書き 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	小物編物(同) 1:30~3:30	お茶(同) 10:00~12:00			手芸(同) 10:00~12:00	●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	令和ゲーム(同) 1:00~3:00
教養室													
その他													
日	12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17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	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(LU) 1:30~3:00	楽しい童謡唱歌 (同)	★健康ひろば パート1(LU) 1:30~3:00	5ら5椅子ヨガ(同) 10:00~11:00	●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	☆いきいき百歳体操 ①9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
東			英会話B(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	実習生オリエンテーション	民謡(同) 1:00~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	★ぬり絵 1:00~3:00	☆「干支のうさぎ」 9:30~11:30	☆なぞり書き 1:30~3:00	☆なぞり書き 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室	☆なぞり書き 10:00~11:30			謡曲(同)			キタエちゃん体操 ○インターバル速歩®A 11:00~11:40						
その他													
日	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)		
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	男の体操(同) 1:30~3:00	◆卓球D① 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	○リズム体操 ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	●囲碁将棋 1:00~4:30 なつめ日(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ①9:50~10:35 ②10:50~11:35	●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 ①1:30~2:15 ②2:30~3:15 ③3:30~4:15	健康ストレッチ(同) B 9:30~11:30	☆つながるサロン 「北区地域支え合い 活動入門講座」 1:30~3:00	☆いきいき百歳体操 ①9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ①9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆昭和の懐メロ 1:30~3:30
東			☆楽しい折り紙 9:30~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	小物編物(同) 1:30~3:30	令和ゲーム(同) 1:00~3:00			手芸(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室							キタエちゃん体操 ○インターバル速歩®B 11:00~11:40						
その他													
日	26日(月)		27日(火)		28日(水)								
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 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							
西	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ①9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	●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							
東			英会話B(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30		民謡(同) 1:00~3:00							
教養室	☆なぞり書き 10:00~11:30	五行歌(同) 1:30~3:30		謡曲(同)		★ぬり絵 10:00~12:00							
その他													

LINE 京都市北老人福祉センター
LINE公式アカウント
ID検索なら→ @333zkezm

QRコードで登録

「ふれあいだより」は発行日の朝に
閉所や、中止などの緊急連絡も
随時お送りします！
※情報発信のみで返信は行いません

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！