



広報誌掲載事業は全て  
「いきいきシアポイント」5ポイント

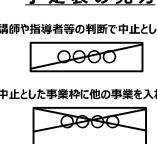
# 北老人福祉センター予定表

# 1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	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)										
ホール	<p>謹賀新年</p> <p>本年もどうぞよろしく お願い申し上げます 職員一同</p>																				
演奏室西													◆卓球S② 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	
演奏室東													◆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 ①1:20~2:00 ②2:10~2:50 ③3:00~3:40	色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆卓球S① 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00	
教養室													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	色えんぴつ画(同)2組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆卓球S① 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00	
その他															キタエちゃん体操 ○インターバル速歩®A 11:00~11:40		色えんぴつ画(同)1組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆卓球S① 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00	
日	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)										
ホール	<p>成人の日</p>																				
演奏室西													◆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	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	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
演奏室東													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	健康ストレッチ(同) A 9:30~11:30	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 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●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) 1:00~3:00	ハーモニカ(同)振替 10:00~12:00	手芸(同) 10:00~12:00	絵手紙(同) 1:00~3:30	☆なぞり書き① 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	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)										
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	男の体操(同) 1:30~3:00	◆卓球S② 9:00~11:30	◆卓球S① 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	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									
演奏室西	○リズム体操 ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	●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	◆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	楽しい重謡唱歌 (同)	★健康ひろば パート1(LU) 1:30~3:00	5らくらく椅子ヨガ(同) 9:30~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆マットでピラティス ① 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30									
演奏室東	★楽しい折り紙 9:30~11:00	☆なぞり書き② 1:30~3:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	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	☆なぞり書き③ 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆なぞり書き④ 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30									
教養室			小物編物(同) 1:30~3:30				キタエちゃん体操 ○インターバル速歩®A 11:00~11:40		☆なぞり書き⑤ 10:00~11:30	絵手紙(同) 1:00~3:30	☆なぞり書き⑤ 1:30~3:00										
その他																					
日	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28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 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	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									
演奏室西	◆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	★健康ひろば パート1(LU) 1:30~3:00	「学生さんにごほう! スマホの使い方」 ①1:30~2:30 ②2:30~3:30	健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆マットでピラティス ② 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30								
演奏室東	☆なぞり書き⑥ 10:00~11:30	☆なぞり書き② 1:30~3:00	英会話B(同) 10:00~11:30	謡曲(同)	★ぬり絵 10:00~12:00	民謡(同) 1:00~3:00	キタエちゃん体操 ○インターバル速歩®B 11:00~11:40			手芸(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆小物編物(同)作品展1/28~1/31 ※日曜休み、最終日は12:00まで	●昭和の懐メロ 1:30~3:30								
教養室																					
その他																					
日	30日(月)		31日(火)		<p>(同)・・・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい</p> <p>◆印・・・登録料、申込み方法はお問合せ下さい</p> <p>●印・・・自由参加ですが、初回に登録料が必要です</p> <p>☆印・・・申込みが必要です</p> <p>★印・・・申込みは不要です</p> <p>○KITAROハッスルマッスル・・・3ヶ月毎の申込制、次回は3月に募集</p> <p>○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は3月に募集</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、次回は3月に募集</p>																
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	男の体操(同)振替 1:30~3:00	◆卓球S② 9:00~11:30	◆卓球D② 1:00~4:00																	
演奏室西	わいわい体操(北区介護 予防推進センター)	●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																	
演奏室東	①9:30~10:30 ②10:50~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30																	
教養室	★小物編物(同)作品展1/28~1/31 ※日曜休み、最終日は12:00まで			(作品展片付け)																	

### 予定表の見方



### 今月の「ぬり絵」

5(木)、7(土)、19(木)、25(木)  
(持ち物)色鉛筆、コピー代、  
必要な方はメガネ

### 注意 感染予防対策について

入口で検温し、名前と体温を記入してお入りください。  
センター内ではマスクを着用してください。

①平熱より高い発熱  
②咳、風邪症状  
③だるさ、息苦しさ  
④喉痛や味覚の異常  
⑤新しいロウ感染陽性者との濃厚接触  
⑥同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる

③病を回復  
しましょう  
(体調回復を要)



