



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

# 2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	(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・申込みはございません ○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 ○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は3月に募集 ○インターバル速歩・・・5ヶ月毎の申込制、2月2日～9日申込み ○リズム体操・・・3ヶ月毎の申込制、次回は3月に募集				<b>1日(水)</b> フレッシュダンス(同) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ◆卓球S① 1:00～4:00 ○KITARO ハッスルマッスル ①1:30～ ②2:30～ ③3:30～ ◆ら・ら・ら体操 10:00～11:30 お茶(同) 10:00～12:00		<b>2日(木)</b> ○やわらか頭教室 A 9:30～10:30 B 10:45～11:45 ◆卓球S② 1:00～4:00 ☆いきいき 百歳体操 ①1:20～2:00 ②2:10～2:50 ③3:00～3:40 ☆寝たままりんヨガ 10:00～11:00 11:30～12:30 ★ぬり絵 1:00～3:00		<b>3日(金)</b> 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 ●囲碁将棋 1:00～4:30 ●囲碁将棋 1:00～4:30 色えんぴつ画(同)3組 10:00～12:00 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		<b>4日(土)</b> ◆卓球S① 9:00～11:30 ◆卓球D① 1:00～4:00 ●囲碁将棋 1:00～4:30 ●囲碁将棋 1:00～4:30 ★ぬり絵 10:00～12:00	
日	<b>6日(月)</b>		<b>7日(火)</b>		<b>8日(水)</b>		<b>9日(木)</b>		<b>10日(金)</b>		<b>11日(土)</b>	
ホール	◆卓球D② 9:00～11:30		男の体操(同) 1:30～3:00		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		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	
西	○リズム体操 ①9:30～10:15 ②10:30～11:15		●囲碁将棋 1:00～4:30 ●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		健康ヨガ(同)金 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		●囲碁将棋 1:00～4:30 ●囲碁将棋 1:00～4:30	
東	☆なぞり書き① 10:00～11:30		☆なぞり書き② 1:30～3:00		民謡(同) 1:00～3:00		健康ストレッチ(同) A 9:30～11:30		手芸(同) 10:00～12:00		給手紙(同) 1:00～3:30	
教養室	○KITARO ハッスルマッスル ①9:50～ ②10:50～		○KITARO ハッスルマッスル ①9:50～ ②10:50～		小物編物(同) 1:30～3:30		健康ストレッチ(同) A 9:30～11:30		☆認知症サポーター 養成講座 1:30～3:00		建国記念の日 	
日	<b>13日(月)</b>		<b>14日(火)</b>		<b>15日(水)</b>		<b>16日(木)</b>		<b>17日(金)</b>		<b>18日(土)</b>	
ホール	◆卓球D② 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		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	
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 ●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～ ②2:30～ ③3:30～		楽しい童謡唱歌 (同) 10:00～11:30		●囲碁将棋 1:00～4:30 ●囲碁将棋 1:00～4:30	
東	☆なぞり書き④ 10:00～11:30		☆なぞり書き⑤ 1:30～3:00		お茶(同) 10:00～12:00		令和ゲーム(同) 1:00～3:00		★ぬり絵 1:00～3:00		☆いきいき 百歳体操 ①9:20～10:00 ②10:10～10:50 ③11:00～11:40	
教養室	英会話B(同) 10:00～11:30		英会話B(同) 10:00～11:30		謡曲(同) 1:00～3:00		天皇誕生日 		健康ヨガ(同)金 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		●囲碁将棋 1:00～4:30 ●囲碁将棋 1:00～4:30	
日	<b>20日(月)</b>		<b>21日(火)</b>		<b>22日(水)</b>		<b>23日(木)</b>		<b>24日(金)</b>		<b>25日(土)</b>	
ホール	◆卓球D② 9:00～11:30		◆卓球S② 1:00～4:00		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		フレッシュダンスパート2(同) 10:30～11:30		◆卓球S② 9:00～11:30	
西	○リズム体操 ①9:30～10:15 ②10:30～11:15		●囲碁将棋 1:00～4:30 ●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		健康ヨガ(同)金 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		●囲碁将棋 1:00～4:30 ●囲碁将棋 1:00～4:30	
東	☆なぞり書き④ 10:00～11:30		☆なぞり書き⑤ 1:30～3:00		お茶(同) 10:00～12:00		★ぬり絵 1:00～3:00		手芸(同) 10:00～12:00		☆なぞり書き⑥ 10:00～11:30	
教養室	英会話B(同) 10:00～11:30		英会話B(同) 10:00～11:30		謡曲(同) 1:00～3:00		天皇誕生日 		健康ヨガ(同)金 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		●囲碁将棋 1:00～4:30 ●囲碁将棋 1:00～4:30	
日	<b>27日(月)</b>		<b>28日(火)</b>		<b>27日(月)</b>		<b>28日(火)</b>		<b>27日(月)</b>		<b>28日(火)</b>	
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		フレッシュダンスパート2(同) 10:30～11:30		◆卓球S② 9:00～11:30	
西	◆盆ダンス ①10:00～10:50 ②11:00～11:50		●囲碁将棋 1:00～4:30 ●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 ●囲碁将棋 1:00～4:30		健康ヨガ(同)金 ①10:00～10:45 ②11:00～11:45		☆いきいき 百歳体操 ①9:20～10:00 ②10:10～10:50 ③11:00～11:40	
東	☆なぞり書き④ 10:00～11:30		☆なぞり書き⑤ 1:30～3:00		英会話B(同) 10:00～11:30		謡曲(同) 1:00～3:00		手芸(同) 10:00～12:00		◆昭和の懐メロ 1:30～3:30	
教養室	英会話B(同) 10:00～11:30		英会話B(同) 10:00～11:30		謡曲(同) 1:00～3:00		謡曲(同) 1:00～3:00		手芸(同) 10:00～12:00		●囲碁将棋 1:00～4:30	

今月の「ぬり絵」  
2(木)、4(土)、16(木)、22(水)  
(持ち物)色鉛筆、コピー代、  
必要な方はメガネ

予定表の見方

- 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

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

「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