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　3月

☎ 075（492）8845　お問合せは９時～５時まで(日･祝･年末年始除く)

(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･･申込みはいりません
○KITAROハッスルマッスル･･3ヶ月毎の申込制、申込3月1日～15日
○やわらか頭教室･･･3ヶ月毎の申込制、申込3月1日～15日
○インターバル速歩･･４ヶ月毎の申込制、次回は夏頃募集予定
○リズム体操･･･3ヶ月毎の申込制、申込3月1日～15日

今月は3回です

今月の「ぬり絵」

2(木)、4(土)、22(水)
(持ち物)色鉛筆、コピー代、必要な方はメガネ

	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（水）		2日（木）		3日（金）		4日（土）	
ホール					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)~~	◆卓球Ｓ① 9：00～11：30	◆卓球Ｄ①
娯楽室西					◆ら･ら･ら体操 10：00～11：30	○KITARO ハッスルマッスル ①1：30～ ②2：30～ ③3：30～	らくらく椅子ヨガ(同) 10：00～11：00	☆かんたん！ ストレッチ ①1：30～2：30 ②2：40～3：20	色えんぴつ画(同)3組 10：00～12：00	●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
娯楽室東							☆寝たままリンパヨガ 11：30～12：30			●囲碁将棋 1：00～4：30		●囲碁将棋 1：00～4：30
教養室					お 茶(同) 10：00～12：00	☆動物のミニかご 1：00～3：30		★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							キタエちゃん体操 ○インターバル速歩®Ａ 11：00～11：40					

	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	6日（月）		7日（火）		8日（水）		9日（木）		10日（金）		11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	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	フォークダンス(同) アマリリス カトレア 合同発表会 1：30～2：30	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
娯楽室西	○リズム体操 ① 9：30～ ② 10：30～	●囲碁将棋 1：00～4：30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9：50～ ② 10：50～	●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
娯楽室東		~~なつメロ(同)~~ ●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① 10：00～11：30	☆なぞり書き② 1：30～3：00	☆なぞり書き③ 10：00～11：30	小物編物(同) 1：30～3：30		民謡(同) 1：00～3：00			手芸(同) 10：00～12：00	絵手紙(同) 1：00～3：30	☆なぞり書き④ 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					

	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	13日（月）		14日（火）		15日（水）		16日（木）		17日（金）		18日（土）	
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(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	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
娯楽室西	脳トレ×筋力UP体操 (北区介護予防推進センター) ① 9：30～10：30 ②10：45～11：45	●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	◆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	★健康ひろば パート１ (LU) 1：30～3：00	らくらく椅子ヨガ(同) 9：30～11：30	●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
娯楽室東		●囲碁将棋 1：00～4：30		●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		●囲碁将棋 1：00～4：30
教養室	☆楽しい折り紙 9：30～11：00	☆なぞり書き⑤ 1：30～3：00	英会話Ｂ(同) 10：00～11：30	~~謡曲(同)~~	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	(作品展準備)	五行歌同好会 作品展 3/17～3/20 9：00～16：30 ※日曜休み、最終日は12：00まで			
その他							キタエちゃん体操 ○インターバル速歩®Ａ 11：00～11：40					

	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	20日（月）		21日（火）		22日（水）		23日（木）		24日（金）		25日（土）	
ホール	◆卓球Ｄ② 9：00～11：30	男の体操(同) 1：30～3：00	春分の日		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	☆つながるサロン ー体力測定会ー 「知って得する体力測定会」 ①1：30～ ②2：15～	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
娯楽室西	○リズム体操 ① 9：30～ ② 10：30～	●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	健康ストレッチ(同) B 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	☆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
娯楽室東		~~なつメロ(同)~~ ●囲碁将棋 1：00～4：30								●囲碁将棋 1：00～4：30		◆昭和の懐メロ 1：30～3：30
教養室	五行歌同好会 作品展 9：00～12：00	(作品展片付け)			★ぬり絵 10：00～12：00	民謡(同) 1：00～3：00			手芸(同) 10：00～12：00	絵手紙(同) 1：00～3：30	☆なぞり書き⑥ 10：00～11：30	●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®Ｂ 11：00～11：40					

	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日	27日（月）		28日（火）		29日（水）		30日（木）		31日（金）	
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	◆卓球Ｄ② 9：00～11：30	◆卓球Ｓ① 1：00～4：00	◆卓球Ｓ② 9：00～11：30	◆卓球Ｄ② 1：00～4：00	◆卓球Ｓ① 9：00～11：30	◆卓球S② 1：00～4：00
娯楽室西	◆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		色えんぴつ画同好会１･２･３組 作品展 3/29 13：00～16：30 3/30 9：00～16：30			(作品展片付け)	●囲碁将棋 1：00～4：30
娯楽室東		●囲碁将棋 1：00～4：30		●囲碁将棋 1：00～4：30						●囲碁将棋 1：00～4：30
教養室		五行歌(同) 1：30～3：30	英会話Ｂ(同) 10：00～11：30	~~謡曲(同)~~						

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