

	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</p> <p>◆印・登録制、申込み方法はお問合せ下さい</p> <p>●印・自由参加ですが、初回に登録が必要です</p> <p>☆印・申込みが必要です</p> <p>★印・申込みはいりません</p> <p>○KITAROハッスルマッスル・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集</p> <p>○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集</p> <p>○リズム体操・3ヶ月毎の申込制、次回は6月に募集</p> <p>○インターバル速歩・4ヶ月毎の申込制、次回募集時期は未定</p>											
ホール	<p>◆卓球S① 9:00~11:30</p> <p>◆卓球D① 1:00~4:00</p>											
西	<p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p>											
東	<p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p>											
教養室	<p>★ぬり絵 10:00~12:00</p>											
その他												
日	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8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) 10:00~11:20	◆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 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球S② 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00
西	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同) 10:00~11:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	ら・ら・ら椅子ヨガ(同) 10:00~11:00	☆いきいき百歳体操 ① 1:20~2:00 ② 2:10~2:50 ③ 3:00~3:40	色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30
東				●囲碁将棋 1:00~4:30				★ぬり絵 1:00~3:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室				小物編物(同) 1:30~3:30	お茶(同) 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		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®A 11:00~11:40					
日	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15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 10:00~11:30	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) 10:20~11:30	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球S① 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00
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 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	★健康ひろば パート2(LU) 1:30~3:00	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	☆いきいき百歳体操 ① 1:20~2:00 ② 2:10~2:50 ③ 3:00~3:40	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆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
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	☆なぞり書き 1:30~3:00	英会話B(同) 10:00~11:30	☆なぞり書き 1:30~3:00		民謡(同) 1:00~3:00		書道(同)A 1:30~3:00	手芸(同) 10:00~12:00	絵手紙(同) 1:00~3:30	☆なぞり書き 10:00~11:30	☆なぞり書き 1:30~3:00
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	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22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) 10:00~11:20	◆卓球S① 1:00~4:00	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	ら・ら・ら椅子ヨガ(同) 1:30~2:30	楽しい体操(同)A 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球S② 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00
西	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同) 10:00~11:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	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	☆「美術館とは何か」 10:30~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆映画マラソン 「鳥辺山心中」 10:30~11:10	●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		◆昭和の懐メロ 1:30~3:30
教養室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00	☆なぞり書き 1:30~3:00	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	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	★ぬり絵 1:00~3:00					●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						
日	24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29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 10:00~11:30	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) 10:20~11:30	太極拳(同)初級 1:30~2:40	昭和の日	
西	◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	☆脳活体操 いきいき広場 ① 1:30~2:00 ② 2:10~2:40	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	☆つながるサロン 「タンパク質。足りてますか?」 1:30~3:00	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●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		
教養室	☆なぞり書き 10:00~11:30	五行歌(同) 1:30~3:30	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		書道(同)B 1:30~3:00	手芸(同) 10:00~12:00	絵手紙(同) 1:00~3:30		
その他							キタエちゃん体操 ○インターバル速歩®B 11:00~11:40					

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

今月の「ぬり絵」
1(土)、6(木)、20(木)、26(水)
(持ち物)色鉛筆、コピー代、
必要な方はメガネ

