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　５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	1日（月）		2日（火）		3日（水）		4日（木）		5日（金）		6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	憲法記念日		みどりの日		こどもの日		◆卓球Ｓ① 9：00～11：30	◆卓球Ｄ① 1：00～4：00
娯楽室西	○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							~~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		なつメロ(同) 役員会		●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							★ぬり絵 10：00～12：00	
日	8日（月）		9日（火）		10日（水）		11日（木）		12日（金）		13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Ｓ② 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~~ 第１回世話人会 10：00～11：30	●囲碁将棋 1：00～4：00	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 9：30～10：30 ②10：40～11：40	らくらく椅子ヨガ(同)5/4振替 1：30～3：00	~~健康ヨガ(同)金~~	●囲碁将棋 1：00～4：30	◆盆ダンス 11：00～11：50	●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		●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	英会話Ｂ(同) 10：00～11：30	~~謡曲(同)~~ ☆なぞり書き③ 1：30～3：00				書道(同)Ａ 1：30～3：00	手芸(同) 10：00～12：00	絵手紙(同) 1：00～3：30		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	15日（月）		16日（火）		17日（水）		18日（木）		19日（金）		20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	らくらく椅子ヨガ(同) 1：30～3：00	楽しい体操(同)Ａ 10：00～11：30	ゆかいな運動(同) 1：30～3：00	◆卓球Ｓ① 9：00～11：30	◆卓球Ｄ① 1：00～4：00
娯楽室西	○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	色えんぴつ画(同)3組 5/5振替 10：00～12：00	●囲碁将棋 1：00～4：30	☆いきいき百歳体操 ① 9：20～10：00 ②10：10～10：50 ③11：00～11：40	●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						~~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④ 1：30～3：00	☆なぞり書き⑤ 10：00～11：30	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	色えんぴつ画(同)2組 5/5振替 10：00～12：00	色えんぴつ画(同)1組 5/5振替 1：00～3：00	☆なぞり書き⑥ 10：00～11：30	☆なぞり書き⑦ 1：30～3：00
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	22日（月）		23日（火）		24日（水）		25日（木）		26日（金）		27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Ｓ② 9：00～11：30	◆卓球Ｄ① 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~~	●囲碁将棋 1：00～4：00	健康歌謡舞踊(同) 10：00～12：00	☆脳活体操 いきいき広場 1：30～2：30	健康ストレッチ(同) ① 9：30～10：30 ②10：40～11：40	☆つながるサロン 「学生さんに聞こう！スマホの使い方」 ①1：30～ ②2：30～	~~健康ヨガ(同)金~~ 楽しい体操(同)Ａ 5/5振替 10：00～11：30	●囲碁将棋 1：00～4：30	☆大徳寺と塔頭など 10：00～11：30	●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		◆昭和の懐メロ 1：30～3：30
教養室	楽しい折り紙(未完成の方) 9：30～11：00	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			書道(同)Ｂ 1：30～3：00	手芸(同) 10：00～12：00	絵手紙(同) 1：00～3：30		●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					
日	29日（月）		30日（火）		31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	◆卓球Ｓ② 1：00～4：00	フレッシュダンス(同) 5/3振替 10：00～11：20	◆卓球Ｓ① 1：00～4：00						
娯楽室西	☆目からウロコ！ 「冷蔵庫の使い方を見直しませんか？」 10：00～11：30	●囲碁将棋 1：00～4：30	☆いきいき百歳体操 ① 9：20～10：00 ②10：10～10：50 ③11：00～11：40	●囲碁将棋 1：00～4：30	ら･ら･ら体操(同) 5/3振替 10：00～11：30	○KITAROハッスルマッスル5/3振替 ① 1：15～2：15 ② 2：30～3：30 ③ 3：45～4：45						
娯楽室東		●囲碁将棋 1：00～4：30		●囲碁将棋 1：00～4：30								
教養室					お 茶(同)5/3振替 10：00～12：00							

(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、次回は６月に募集
○やわらか頭教室･･･3ヶ月毎の申込制、次回は６月に募集
○リズム体操･･･3ヶ月毎の申込制、次回は６月に募集
○インターバル速歩･･5ヶ月毎の申込制、次回募集は未定

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」

６(土)、18(木)、24(水)
(申込み)不要、どの日も参加可
(持ち物)色鉛筆、コピー代、
必要な方はメガネ