



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

8月

☎ 492-8845 お問い合わせは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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		
ホール	ぬい絵 ～大人のぬい絵をたのしむつどい～ 3(木)、5(土)、17(木)、23(水) (持ち物)色鉛筆、コピー代、 必要な方はメガネ		ハーモニカ(同) 10:00～12:00	◆卓球S 1:00～4:30	フレッシュダンス(同) 10:00～11:20	◆卓球S 1:00～4:30	○やわらか頭教室 A 9:30～10:30 B 10:45～11:45	◆卓球S 1:00～4:30	楽しい体操(同)A 10:00～11:30	ゆかいな運動(同) 1:30～3:00	◆卓球S 9:00～12:00	◆卓球D 1:00～4:30	
西			○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	らくらく椅子ヨガ(同) 10:00～11:30	☆ブックトーク 「スカッとする本」 2:00～3:00	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 ① 9:20～10:00 ② 10:10～10:50 ③ 11:00～11:40	●囲碁将棋 1:00～4:30	
東			☆なぞり書き① 10:00～11:30	●囲碁将棋 1:00～4:30	お茶(同) 10:00～12:00		☆なぞり書き② 10:00～11:30	★ぬい絵 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	★ぬい絵 10:00～12:00	●囲碁将棋 1:00～4:30	
教養室				小物編物(同) 1:30～3:30					色えんぴつ画(同)1組 1:00～3:00				
日	7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		
ホール	◆卓球D 9:00～12:00	男の体操(同) 1:30～3:00	◆卓球S 9:00～12:00	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D 1:00～4:30	山の日 		◆卓球S 9:00～12:00	◆卓球D 1:00～4:30	
西	○リズム体操 ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	●囲碁将棋 1:00～4:30	健康ヨガ(同)火	●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 1:30～2:10 ② 2:20～3:00			◆盆ダンス 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③ 10:00～11:30	●囲碁将棋 1:00～4:30	英会話B(同) 10:00～11:30	●囲碁将棋 1:00～4:30				書道(同)A 1:30～3:30				●囲碁将棋 1:00～4:30	令和ゲーム(同) 1:00～3:00
日	14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		
ホール	◆卓球D 9:00～12:00	◆卓球S 1:00～4:30	◆卓球S 9:00～12:00	◆卓球D 1:00～4:30	フレッシュダンス(同)	◆卓球S 1:00～4:30	○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S 9:00～12:00	◆卓球D 1:00～4:30	
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	○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		●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				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	★ぬい絵 1:00～3:00					
日	21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)		
ホール	◆卓球D 9:00～12:00	男の体操(同) 1:30～3:00	◆卓球D 9:00～12:00	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D 1:00～4:30	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S 9:00～12:00	◆卓球D 1:00～4:30	
西	○リズム体操 ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45	●囲碁将棋 1:00～4:30	健康ヨガ(同)火	●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 1:30～2:30	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 「深掘り!筋力トレーニングのコツ」 1:30～3:00	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		◆昭和の懐メロ 1:30～3:30	
教養室	☆楽しい折り紙 9:30～11:00	●囲碁将棋 1:00～4:30	英会話B(同) 10:00～11:30	◆トランプのつどい 1:00～3:00	★ぬい絵 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	☆なぞり書き⑤ 10:00～11:30	●囲碁将棋 1:00～4:30	
日	28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		(同)・・・同好会(サークル)、入会方法はお問い合わせ下さい ◆印・・・登録制、申込み方法はお問い合わせ下さい ●印・・・自由参加ですが、初回到登録が必要です ☆印・・・申込みが必要です ★印・・・申込みは不要です ○ハッスルマッスル・・・3ヶ月毎の申込制、次回は9月に募集 ○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は9月に募集 ○リズム体操・・・3ヶ月毎の申込制、次回は9月に募集				
ホール	◆卓球D 9:00～12:00	◆卓球S 1:00～4:30	◆卓球S 9:00～12:00	◆卓球D 1:00～4:30	◆卓球D 9:00～12:00		メンテナンス	◆卓球S 1:00～4:30					
西	◆盆ダンス ① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50	●囲碁将棋 1:00～4:30	合同発表会(舞台) 実行委員会 10:00～11:00	●囲碁将棋 1:00～4:30	☆初めて触る!ス マートフォン体験講座 10:00～12:00	メンテナンス	☆新選組と京都 10:00～11:30	☆いきいき百歳体操 ① 1:30～2:10 ② 2:20～3:00					
東		●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											

