



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 9月

☎ 075-492-8845 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	<p>(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9月1日～14日 ○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制、申込9月1日～14日 ○リズム体操・3ヶ月毎の申込制、申込9月1日～14日</p>						<p>9月の「ぬり絵」 …大人のぬり絵を楽しむついで… 【日にち】 2(土)、7(木)、21(木)、27(水) ※第1木曜午後、第1土曜午前、第3木曜午後、第4水曜午前 ただし、祝日などでお休みの場合がありますので、この予定表で確認してください。 【持ち物】 色鉛筆、コピー代(小銭が必要)、必要な方はメガネ 【参加方法】 申込みはいりません、都合の良い日に参加してください。 【初めての方】 初回に利用者カード登録をしてください</p>					
ホール							1日(金)		2日(土)			
ホール	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	色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		<p>★ぬり絵 10:00~12:00</p>			
東	色えんぴつ画(同)2組 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		<p>★ぬり絵 10:00~12:00</p>			
教養室												
日	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)	
ホール	◆卓球D 9:00~12:00	男の体操(同) 1:30~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	◆卓球D 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	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	○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 1:30~2:10 ② 2:20~3:00	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス 10:00~11:30	●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		●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	★ぬり絵 1:00~3:00	手芸(同) 10:00~12:00	●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						絵手紙(同) 1:00~3:30		令和ゲーム(同) 1:00~3:00
日	11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16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	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	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 へ申込み)	●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	☆スマホ安全教室 2:00~3:30	☆久しぶりに、トランプ 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 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	なつメロ(同) 9/18振替 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30			☆なぞり書き④ 10:00~11:30	書道(同)A 1:30~3:30				●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室		●囲碁将棋 1:00~4:30	英会話B(同) 10:00~11:30	☆なぞり書き③ 1:30~3:00							☆なぞり書き⑤ 10:00~11:30	☆なぞり書き⑥ 1:30~3:00
日	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
ホール	敬老の日		◆卓球S 9:00~12:00	◆卓球D 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	ら・ら・ら椅子ヨガ(同) 1:30~2:30	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	秋分の日	
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	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	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	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	手芸(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		
教養室				小物編物(同) 1:30~3:30						絵手紙(同) 1:00~3:30		
日	25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30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	◆卓球S 9:00~12:00	太極拳(同)初級 振替分 1:30~2:40	◆卓球S 9:00~12:00	◆卓球D 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	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 1:30~2:30	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 「人生の終い支度」 1:30~3:00	合同作品展 実行委員会 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 1:00~4:00
教養室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00	五行歌(同) 1:30~3:30	英会話B(同) 10:00~11:30	◆トランプのついで 1:00~3:00	★ぬり絵 10:00~12:00			書道(同)B 1:30~3:00			北図書館使用	●囲碁将棋 1:00~4:30