



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 10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	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7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	○リズム体操	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)	○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)	☆いきいき百歳体操	色えんぴつ画(同)3組	●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	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	なつメロ(同) 1:00~4:00	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30		10:00~11:00	① 1:30~2:10 ② 2:20~3:00	10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30
教室		●囲碁将棋 1:00~4:30		小物編物(同) 1:30~3:30	お茶(同) 10:00~12:00			★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	
日	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
ホール	スポーツの日 		◆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	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			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	☆つまみ細工でつくる「バラのプローチ」 1:00~3:00	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				●囲碁将棋 1:00~4:30						●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30
教室			英会話B(同) 10:00~11:30					書道(同)A 1:30~3:30	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
日	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21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	◆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	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S 9:00~12:00	◆卓球D 1:00~4:30
西	○リズム体操	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)	○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	北区いきいき筋トレボランティア研修会 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) 1:00~4:00	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30		10:00~11:30	1:30~3:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30
教室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆なぞり書き① 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		なぞり書き② 1:30~3:00	☆なぞり書き③ 10:00~11:30	秋の朗読会~古典文学と 雲林院~(北図書館主催) 2:00~
日	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28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	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	◆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 北区地域支え合い活動 入門講座「シニア生活におけるたしなみとそのづくり」 1:30~3:30	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 1:00~4:00
教室	☆なぞり書き④ 10:00~11:30	五行歌(同) 1:30~3:30	英会話B(同) 10:00~11:30	◆トランプのつどい 1:00~3:00	★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	☆なぞり書き⑤ 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
日	30日(月)		31日(火)		<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・・・申込みはなりません</p> <p>○KITAROハッスルマッスル・・・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集</p> <p>○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集</p> <p>○リズム体操・・・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集</p>							
ホール	◆卓球D 9:00~12:00	発表会準備	合同発表会(舞台発表)									
西	脳トレ×筋力UP体操 (北区介護予防推進センター)	(ご注意) 30日、31日は 囲碁将棋ありません	午前の部 10:00~ フレッシュダンス同好会 ゆかいな運動くらぶ同好会 健康歌謡舞踊同好会 ハーモニカ同好会	午後の部 1:30~ 太極拳同好会(入門・初級・24式) フォークダンス同好会アマリス フォークダンス同好会カトレア	<p>※観覧は予約が必要です(申込み電話可)</p>							
東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45				<p>10月の「ぬり絵」 ・・・大人のぬり絵を楽しむつどい・・・ 【日にち】 5(木)、7(土)、19(木)、25(水) ※毎月4回実施しています(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】 申込みはなりません、都合の良い日に参加してください。</p>							
教室	☆なぞり書き⑥ 10:00~11:30	(ご協力よろしくお願ひします)										