



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

# 令和6年1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	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)						
ホール	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: blue;">謹賀新年</h2> <p>本年もどうぞよろしくお願い申し上げます</p> <p>職員一同</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>新年は4日から 開館いたします 皆さまのお越しを お待ちしております</p> </div> </div>						○やわらか頭教室	◆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					
娯楽室西							らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00	☆スマホ教室① 1:00~4:00	色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆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								★ぬり絵 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	★ぬり絵 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30					
教養室																	
日	8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)						
ホール	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <h2 style="margin: 0;">成人の日</h2> </div>						○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					
娯楽室西							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) ①9:30~10:30 ②10:40~11:40	☆スマホ教室② 1:00~4:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東							英会話(同) 10:00~11:30					書道(同) 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
教養室																	
日	15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20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	◆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	らくらく椅子ヨガ(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					
娯楽室西	○リズム体操 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	●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 ①1:15~2:15 ②2:30~3:30 ③3:45~4:45	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	☆スマホ教室③ 9:15~12:15	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆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	☆楽しい折り紙 9:30~11:00	なつメロ(同) 1:00~4:00		●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	☆なぞり書き① 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆なぞり書き② 1:30~3:00	●囲碁将棋 1:00~4:30					
教養室			小物編物(同) 1:30~3:30						☆なぞり書き③ 10:00~11:30	☆なぞり書き④ 1:30~3:00							
日	22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)						
ホール	◆卓球D 9:00~12:00	◆卓球S 1:00~4:30	◆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	フレッシュダンス(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					
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 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) ①9:30~10:30 ②10:40~11:40	☆つながるサロン 「北区地域支え合い活動入門講座」 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 ①9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30					
娯楽室東	☆なぞり書き⑤ 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	英会話(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	★ぬり絵 10:00~12:00		☆なぞり書き⑥ 10:00~11:30	書道(同) 1:30~3:30	手芸(同) 10:00~12:00	絵手紙(同) 1:00~3:30	◆昭和の懐メロ 1:00~4:00						
教養室		五行歌(同) 1:00~4:00		◆トランプのつどい 1:00~3:00													
日	29日(月)		30日(火)		31日(水)												
ホール	◆卓球D 9:00~12:00	男の体操(同)振替 1:30~3:00	◆卓球S 9:00~12:00	◆卓球D 1:00~4:30	フレッシュダンス(同)振替 10:00~11:20	◆卓球S 1:00~4:30	<p>(同)・同好会、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3月に募集</p> <p>○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制、次回は3月に募集</p> <p>○リズム体操・3ヶ月毎の申込制、次回は3月に募集</p>					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「大人のぬり絵を楽しむつどい」</p> <p>今月は</p> <p>4(木)、6(土)、18(木)、24(水)</p> <p>(持ち物)色鉛筆、コピー代、必要な方はメガネ</p> <p>※初めての方は事務所へお越しください</p> </div>					
娯楽室西	脳トレ×筋力UP体操 (北区介護予防推進センター)	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)振替 10:00~11:30	○KITARO ハッスルマッスル ①1:15~2:15 ②2:30~3:30 ③3:45~4:45											
娯楽室東	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	なつメロ(同)振替 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	お茶(同)振替 10:00~12:00												
教養室																	

