



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2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)

	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	(同)・・・同好会、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・・・申込みはいいません ○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 ○やわらか頭教室・・・3ヶ月毎の申込制、次回は3月に募集 ○リズム体操・・・3ヶ月毎の申込制、次回は3月に募集						1日(木)		2日(金)		3日(土)	
ホール							○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
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 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●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									色えんぴつ画(同)1組 1:00~3:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	★ぬり絵 10:00~12:00	☆なぞり書き① 1:30~3:00
日	5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10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	○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	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	☆スマホ教室② 1:00~4:00	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
娯楽室東	☆なぞり書き② 10:00~11:30	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)B 1:00~3:00		書道(同) 1:30~3:00	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)A 1:00~3:00
日	12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)	
ホール	振替休日		◆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	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			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	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	☆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	健康ヨガ(同)金 振替 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東			英会話(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30			ハーモニカ(同) 10:00~12:00	★ぬり絵 1:00~3:00			北図書館使用	●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室												
日	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24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	◆卓球D 1:00~4:30	天皇誕生日		◆卓球S 9:00~12:00	◆卓球D 1:00~4:30
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	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	☆スポーツボイス講座 1:30~3:00			☆学生さんたちに 聞こう！ラインの 使い方 ① 10:00~10:40 ② 11:00~11:40	●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)B 1:00~3:00	☆なぞり書き③ 10:00~11:30	書道(同) 1:30~3:00			◆昭和の懐メロ 1:00~4:00	◆昭和の懐メロ 1:00~4:00
教養室				小物編物(同) 1:30~3:30							☆なぞり書き④ 10:00~11:30	令和ゲーム(同)A 1:00~3:00
日	26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)					
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S 1:00~4:30				
娯楽室西	◆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) 振替 ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	☆つながるサロン 「認知症サポーター養成講座」 1:30~3:00				
娯楽室東		●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⑤ 10:00~11:30					
教養室		五行歌(同) 1:30~3:30		◆トランプのつどい 1:00~3:00								



「大人のぬり絵を楽しむつどい」
今月は
1(木)、3(土)、15(木)、28(水)
(持ち物)色鉛筆、コピー代、
必要な方はメガネ
※初めての方は事務所へお越しください

