

	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	各種お申込みについて (同)：同好会、入会方法はお問合せ下さい同好会と調整 ◆印：登録制、申込み方法はお問合せ下さい卓球のつどい・トランプのつどい・盆ダンス ●印：初回に登録が必要です(以降は自由参加)囲碁将棋 ☆印：申込みが必要ですなぞり書き 百歳体操 いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操 ★印：申込みはおりません健康広場・ぬり絵				1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
ホール					フレッシュダンス(同) 10:00~11:20	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	憲法記念日		みどりの日 	
娯楽室西					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) 10:00~11:00	ドレミダンス(同) 1:30~3:30	※斜線は休止の同好会			
娯楽室東	以下の介護予防事業は3カ月毎の登録制です。次回は6月号にて募集します											
教室	○KITAROハッスルマッスル ○リズム体操		○やわらか頭教室 ○脳トレ×筋力UP体操		お茶(同) 10:00~12:00		令和ゲーム(同)B 1:00~3:00					
日	6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)	
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		ハーモニカ(同) 10:00~12:00		☆いきいき百歳体操 &かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:20~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
娯楽室西	 子どもの日		○KITARO ハッスルマッスル ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45		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		健康ヨガ(同)金 10:00~11:00		◆盆ダンス 10:00~11:30	
娯楽室東			●囲碁将棋 1:00~4:30		★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		●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		絵手紙(同) 1:00~3:30		書道(同) 1:30~3:00		手芸(同) 10:00~12:00		紫野アルタークラブ振替 1:00~4:00	
日	13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)	
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		フレッシュダンス(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		楽しい体操(同) 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
娯楽室西	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		健康ヨガ(同)火 10:00~11:00		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		☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	
娯楽室東	●囲碁将棋 1:00~4:30		●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		ゆかいな運動(同) 1:30~3:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教室	☆なぞり書き① 10:00~11:30		英会話(同) 10:00~11:30		★ぬり絵 10:00~12:00		ハーモニカ(同) 10:00~12:00		メンテナンス 10:00~11:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	
日	20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)	
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		◆卓球のつどい① 9:00~12:00		☆いきいき百歳体操 &かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:20~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
娯楽室西	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45		○KITARO ハッスルマッスル ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45		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		☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	
娯楽室東	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		★ぬり絵 10:00~12:00		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 「ケアマネジャー て知ってますか」 1:30~3:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00		小物編物(同) 1:30~3:30		絵手紙(同) 1:00~3:30		☆なぞり書き④ 10:00~11:30		手芸(同) 10:00~12:00		◆昭和の懐メロ 1:00~4:00	
日	27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)		大人のぬり絵を楽しむつどい 2日(木)16日(木)22日(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 	
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		◆卓球のつどい① 9:00~12:00		令和6年度 同好会世話人会 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		楽しい体操(同) 振替 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
娯楽室西	◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50		健康ヨガ(同)火 10:00~11:00				メンテナン 10:00~11:00		色えんぴつ画(同) 振替 3組 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	
娯楽室東	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30						色えんぴつ画(同)振替 2組 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	
教室	☆なぞり書き⑤ 10:00~11:30		英会話(同) 10:00~11:30		◆トランプのつどい 1:00~3:00				色えんぴつ画(同)振替 1組 1:00~3:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	