



	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－ル	◆卓球のつどい③ 9：00～12：00	男の体操（同） 1：30～3：00	ハーモニカ（同） 10：00～12：00	卓球のつどい③ 1：00～4：30	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	楽しい体操（同） 10：00～11：30	ゆかいな運動（同） 1：30～3：00	◆卓球のつどい① 9：00～12：00	卓球（同） 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	らくらく椅子ヨガ（同） 10：00～11：00	ドレミダンス（同） 1：30～3：30	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		なつメロ（同） 1：00～4：00		●囲碁将棋 1：00～4：30						アルターカラオケ 1：00～4：00		
教養室			英会話A（同） 休止	小物編物（同） 1：30～3：30	お茶（同） 10：00～12：00	令和ゲーム（同）B 1：00～3：00		★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－ル	卓球（同） 9：00～12：00	◆卓球のつどい① 1：00～4：30	◆卓球のつどい② 9：00～12：00	太極拳（同） 24式 1：30～2：40 入門 2：50～4：00	☆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	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	◆卓球のつどい③ 1：00～4：30	フレッシュダンス パート2（同） 10：00～11：20	太極拳（同）初級 1：30～2：40	◆卓球のつどい② 9：00～12：00	◆卓球のつどい③ 1：00～4：30
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	●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	☆人生いきいき 玄人談話室 1：30～3：30	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	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		●囲碁将棋 1：00～4：30		●囲碁将棋 1：00～4：30						●囲碁将棋 1：00～4：30		
教養室	☆なぞり書き① 10：00～11：30	☆なぞり書き② 1：30～3：00	英会話B（同） 10：00～11：30			絵手紙（同）A 1：30～3：30		書道（同） ① 1：10～2：30 ② 2：40～4：00	手芸（同） 10：00～12：00	令和ゲーム入門（同） 1：00～3：00		令和ゲーム（同）A 1：00～3：00
日	16日（月）		17日（火）		18日（水）		19日（木）		20日（金）		21日（土）	
ホ－ル	◆卓球のつどい③ 9：00～12：00	男の体操（同） 1：30～3：00	◆卓球のつどい① 9：00～12：00	◆卓球のつどい② 1：00～4：30	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	ドレミダンス（同） 1：30～3：30	楽しい体操（同） 10：00～11：30	ゆかいな運動（同） 1：30～3：00	◆卓球のつどい① 9：00～12：00	卓球（同） 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	楽しい童謡唱歌 （同） 10：00～11：30	らくらく椅子ヨガ（同） 1：30～2：30	☆市立病院 健康講座 いきいきと自分らしく・・・ 10：30～11：30	●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
娯楽室東		なつメロ（同） 1：00～4：00		●囲碁将棋 1：00～4：30						●囲碁将棋 1：00～4：30		
教養室	☆楽しい折り紙 9：30～11：00		英会話A（同） 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）B 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③ 10：00～11：30	☆なぞり書き④ 1：30～3：00
日	23日（月）		24日（火）		25日（水）		26日（木）		27日（金）		28日（土）	
ホ－ル	卓球（同） 9：00～12：00	◆卓球のつどい① 1：30～3：00	◆卓球のつどい② 9：00～12：00	太極拳（同） 24式 1：30～2：40 入門 2：50～4：00	☆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	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	◆卓球のつどい② 1：00～4：30	フレッシュダンス パート2（同） 10：00～11：20	太極拳（同）初級 1：30～2：40	◆卓球のつどい② 9：00～12：00	◆卓球のつどい③ 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） ① 9：30～10：30 ② 10：40～11：40	☆つながるサロン 健康講座 1：30～3：00	健康ヨガ（同）金 10：00～11：00	●囲碁将棋 1：00～4：30	作品展実行委員会 10：00～11：00	●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						◆昭和の懐メロ 1：00～4：00		
教養室		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	絵手紙（同）B 1：30～3：30		書道（同） ① 1：10～2：30 ② 2：40～4：00	手芸（同） 10：00～12：00	令和ゲーム入門（同） 1：00～3：00		令和ゲーム（同）A 1：00～3：00
日	30日（月）											
ホ－ル	◆卓球のつどい③ 9：00～12：00	◆卓球のつどい① 1：00～4：30										
娯楽室西	☆ブックトーク 夏を楽しむ！ 10：00～11：30	●囲碁将棋 1：00～4：30										
娯楽室東		●囲碁将棋 1：00～4：30										
教養室												

令和7年度



「いいきいきシニアポイント」の応募について

対象 65歳以上の方

健康づくり活動を通してポイントをためてプレゼント抽選に応募しましょう。50ポイント以上貯まったら応募できます。

第1回目 応募締切 6月30日（月）当日消印有効

センター設置の応募箱へ6月30日（月）まで

※ポイント手帳に応募はがきが付属されています。

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：初回到登録が必要です（以降は自由参加）囲碁将棋のつどい

☆印：申込みが必要ですなぞり書き 百歳体操 いいきいき百歳体操&かみかみ百歳体操 脳活他

★印：申込みはいりません健康広場・ぬり絵

以下の介護予防事業は3カ月毎の登録制です。6月号で募集中

OKITAROハッスルマッスル OKITAROやわらか頭教室

○リズム体操 ○脳トレ×筋力UP体操

「大人のぬり絵を楽しむつどい」

今月は

5（木）、7（土）、19（木）、25（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

お願い

ぬり絵のつどいへの参加はお一人

月2回でお願いします。

参加者数が増加しています

