



|    | 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(火)                                                                                                                                                               |           | 2日(水)                         |                               | 3日(木)                                          |                                           | 4日(金)                         |                            | 5日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                |           |
| ホー | <b>「大人のぬり絵を楽しむつどい」</b><br>今月は<br>3(木)、5(土)、17(木)、23(水)<br>(持ち物)色鉛筆、コピー代、<br>必要な方はメガネ<br>※初めての方は事務所へお越しください<br>お願い<br>ぬり絵のつどいへの参加はお一人<br>月2回でお願いします。<br>参加者数が増加しています |           | ハーモニカ(同)                      | 卓球のつどい③                       | フレッシュダンス(同)                                    | ◆卓球のつどい①                                  | ○やわらか頭教室                      | ◆卓球のつどい②                   | 楽しい体操(同)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ゆかいな運動(同)       | ◆卓球のつどい①                                       | 卓球(同)     |
| 楽西 |                                                                                                                                                                     |           | 10:00~12:00                   | 1:00~4:30                     | 10:00~11:20                                    | 1:00~4:30                                 | A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45 | 1:00~4:30                  | 10:00~11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:30~3:00       | 9:00~12:00                                     | 1:00~4:30 |
| 楽東 |                                                                                                                                                                     |           | OKITARO<br>ハッスルマッスル           | ●囲碁将棋                         | ら・ら・ら体操(同)                                     | OKITARO<br>ハッスルマッスル                       | らくらく椅子ヨガ(同)                   | ドレミダンス(同)                  | 色えんぴつ画(同)<br>3組                                                                                                                                                                                                                                                                            | ●囲碁将棋           | ☆いきいき百歳体操                                      | ●囲碁将棋     |
| 教養 |                                                                                                                                                                     |           | ① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45 | 1:00~4:30                     | 10:00~11:30                                    | ① 1:15~2:15<br>② 2:30~3:30<br>③ 3:45~4:45 | 10:00~11:00                   | 1:30~3:30                  | 10:00~12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:00~4:30       | ① 9:20~10:00<br>② 10:10~10:50<br>③ 11:00~11:40 | アルターカラオケ  |
|    |                                                                                                                                                                     |           | 英会話A(同)                       | 小物編物(同)                       | お茶(同)                                          | 令和ゲーム(同)B                                 |                               | ★ぬり絵                       | 色えんぴつ画(同)<br>2組                                                                                                                                                                                                                                                                            | 色えんぴつ画(同)<br>1組 | ★ぬり絵                                           | 1:00~4:00 |
|    | 10:00~11:30                                                                                                                                                         |           | 1:30~3:30                     |                               | 10:00~12:00                                    | 1:00~3:00                                 |                               | 1:00~3:00                  | 10:00~12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:00~3:00       | 10:00~12:00                                    |           |
| 日  | 7日(月)                                                                                                                                                               |           | 8日(火)                         |                               | 9日(水)                                          |                                           | 10日(木)                        |                            | 11日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | 12日(土)                                         |           |
| ホー | ◆卓球のつどい③                                                                                                                                                            | 男の体操(同)   | ◆卓球のつどい②                      | 太極拳(同)                        | ☆いきいき百歳体操&<br>かみかみ百歳体操                         | フォークダンス(同)                                | ○やわらか頭教室                      | ◆卓球のつどい③                   | フレッシュダンス<br>パート2(同)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 太極拳(同)初級        | ◆卓球のつどい②                                       | ◆卓球のつどい③  |
| 楽西 | 9:00~12:00                                                                                                                                                          | 1:30~3:00 | 9:00~12:00                    | 24式 1:30~2:40<br>入門 2:50~4:00 | ① 9:20~10:05<br>② 10:15~11:00<br>③ 11:10~11:55 | A 1:00~2:30<br>K 2:40~4:10                | A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45 | 1:00~4:30                  | 10:00~11:20                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:30~2:40       | 9:00~12:00                                     | 1:00~4:30 |
| 楽東 | ○リズム体操                                                                                                                                                              | ●囲碁将棋     | 健康ヨガ(同)火                      | ●囲碁将棋                         | 健康歌謡舞踊(同)                                      | ☆うたごえサロン                                  | 健康ストレッチ(同)                    | ☆生活習慣とその予防<br>骨の健康度測定      | 健康ヨガ(同)金                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ●囲碁将棋           | ◆盆ダンス                                          | ●囲碁将棋     |
| 教養 | ① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45                                                                                                                                       | 1:00~4:30 | 10:00~11:00                   | 1:00~4:30                     | 10:00~12:00                                    | 2:30~3:45                                 | ① 9:30~10:30<br>② 10:40~11:40 | 1:30~2:30                  | 10:00~11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:00~4:30       | 10:00~11:30                                    | 1:00~4:30 |
|    |                                                                                                                                                                     | なつメロ(同)   | 英会話B(同)                       | ●囲碁将棋                         |                                                | 絵手紙(同)A                                   |                               | 書道(同)                      | 手芸(同)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 令和ゲーム入門(同)      |                                                | 令和ゲーム(同)A |
|    |                                                                                                                                                                     | 1:00~4:00 | 10:00~11:30                   | 1:00~4:30                     |                                                | 1:30~3:30                                 |                               | ① 1:10~2:30<br>② 2:30~3:50 | 10:00~12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:00~3:00       |                                                | 1:00~3:00 |
| 日  | 14日(月)                                                                                                                                                              |           | 15日(火)                        |                               | 16日(水)                                         |                                           | 17日(木)                        |                            | 18日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | 19日(土)                                         |           |
| ホー | 卓球(同)                                                                                                                                                               | ◆卓球のつどい①  | ◆卓球のつどい③                      | ◆卓球のつどい②                      | フレッシュダンス(同)                                    | ◆卓球のつどい①                                  | ○やわらか頭教室                      | ドレミダンス(同)                  | 楽しい体操(同)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ゆかいな運動(同)       | ◆卓球のつどい①                                       | 卓球(同)     |
| 楽西 | 9:00~12:00                                                                                                                                                          | 1:00~4:30 | 9:00~12:00                    | 1:00~4:30                     | 10:00~11:20                                    | 1:00~4:30                                 | A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45 | 1:30~3:30                  | 10:00~11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:30~3:00       | 9:00~12:00                                     | 1:00~4:30 |
| 楽東 | 脳トレ×筋力UP体操<br>(北区介護予防推進センター)                                                                                                                                        | ●囲碁将棋     | OKITARO<br>ハッスルマッスル           | ●囲碁将棋                         | ら・ら・ら体操(同)                                     | OKITARO<br>ハッスルマッスル                       | 楽しい童謡唱歌(同)                    | らくらく椅子ヨガ(同)                | 同好会舞台<br>発表実行委員会                                                                                                                                                                                                                                                                           | ●囲碁将棋           | ☆いきいき百歳体操                                      | ●囲碁将棋     |
| 教養 | ① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45                                                                                                                                       | 1:00~4:30 | ① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45 | 1:00~4:30                     | 10:00~11:30                                    | ① 1:15~2:15<br>② 2:30~3:30<br>③ 3:45~4:45 | 10:00~11:30                   | 1:30~2:30                  | 10:00~11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:00~4:00       | ① 9:20~10:00<br>② 10:10~10:50<br>③ 11:00~11:40 | 1:00~4:30 |
|    | ☆なぞり書き①                                                                                                                                                             | ☆なぞり書き②   | 英会話A(同)                       | 小物編物(同)                       | お茶(同)                                          | 令和ゲーム(同)B                                 | ハーモニカ(同)                      | ★ぬり絵                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                | ☆なぞり書き③   |
|    | 10:00~11:30                                                                                                                                                         | 1:30~3:00 | 10:00~11:30                   | 1:30~3:30                     | 10:00~12:00                                    | 1:00~3:00                                 | 10:00~12:00                   | 1:00~3:00                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                | 1:30~3:00 |
| 日  | 21日(月)                                                                                                                                                              |           | 22日(火)                        |                               | 23日(水)                                         |                                           | 24日(木)                        |                            | 25日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | 26日(土)                                         |           |
| ホー |                                                                                                                                                                     |           | ◆卓球のつどい②                      | 太極拳(同)                        | ☆いきいき百歳体操&<br>かみかみ百歳体操                         | フォークダンス(同)                                | ○やわらか頭教室                      | ◆卓球のつどい②                   | フレッシュダンス<br>パート2(同)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 太極拳(同)初級        | ◆卓球のつどい①                                       | ◆卓球のつどい③  |
| 楽西 |                                                                                                                                                                     |           | 9:00~12:00                    | 24式 1:30~2:40<br>入門 2:50~4:00 | ① 9:20~10:05<br>② 10:15~11:00<br>③ 11:10~11:55 | A 1:00~2:30<br>K 2:40~4:10                | A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45 | 1:00~4:30                  | 10:00~11:20                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:30~2:40       | 9:00~12:00                                     | 1:00~4:30 |
| 楽東 |                                                                                                                                                                     |           | 健康ヨガ(同)火                      | ●囲碁将棋                         | 健康歌謡舞踊(同)                                      | ☆脳活体操<br>いきいき広場                           | 健康ストレッチ(同)                    | ☆つながるサロン<br>脳モカフェ          | 健康ヨガ(同)金                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ●囲碁将棋           | ☆いきいき百歳体操                                      | ●囲碁将棋     |
| 教養 |                                                                                                                                                                     |           | 10:00~11:00                   | 1:00~4:30                     | 10:00~12:00                                    | 1:30~2:30                                 | ① 9:30~10:30<br>② 10:40~11:40 | 1:30~3:00                  | 10:00~11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:00~4:30       | ① 9:20~10:00<br>② 10:10~10:50<br>③ 11:00~11:40 | ◆昭和の懐メロ   |
|    |                                                                                                                                                                     |           | 英会話B(同)                       | ◆トランプのつどい                     | ★ぬり絵                                           | 絵手紙(同)B                                   |                               | 書道(同)                      | 手芸(同)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 令和ゲーム入門(同)      | ☆なぞり書き④                                        | 令和ゲーム(同)A |
|    |                                                                                                                                                                     |           | 10:00~11:30                   | 1:00~3:00                     | 10:00~12:00                                    | 1:30~3:30                                 |                               | ① 1:10~2:30<br>② 2:30~3:50 | 10:00~12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1:00~3:00       | 10:00~11:30                                    | 1:00~3:00 |
| 日  | 28日(月)                                                                                                                                                              |           | 29日(火)                        |                               | 30日(水)                                         |                                           | 31日(木)                        |                            | <b>各種お申込みについて</b><br>(同)：同好会、入会方法はお問合せ下さい同好会と調整<br>◆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<br>●印：初回に登録が必要です(以降は自由参加) 囲碁将棋のつどい<br>☆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 脳活他<br>★印：申込みはいりません健康広場・ぬり絵<br><br>以下の介護予防事業は3カ月毎の登録制です。<br>OKITAROハッスルマッスル OKITAROやわらか頭教室<br>○リズム体操 ○脳トレ×筋力UP体操 |                 |                                                |           |
| ホー | 卓球(同)                                                                                                                                                               | 男の体操(同)振替 | ◆卓球のつどい②                      | 太極拳(同)                        | ☆オカ・レアンサ<br>ンプル社のしらべ                           | ◆卓球のつどい①                                  | メンテナンス                        | ◆卓球のつどい③                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                |           |
| 楽西 | 9:00~12:00                                                                                                                                                          | 1:30~3:00 | 9:00~12:00                    | 24式 1:30~2:40<br>入門 2:50~4:00 | 10:00~11:00                                    | 1:00~4:30                                 |                               | 1:00~4:30                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                |           |
| 楽東 | ◆盆ダンス                                                                                                                                                               | ●囲碁将棋     | ハーモニカ(同)補習                    | ●囲碁将棋                         |                                                | ☆久しぶりにトランプ<br>しませんか                       | ☆料理が楽しくなる<br>キッチン             | ☆スマホ世代に聞い<br>てみよう          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                |           |
| 教養 | ① 10:00~10:50<br>② 11:00~11:50                                                                                                                                      | 1:00~4:30 | 10:00~12:00                   | 1:00~4:30                     |                                                | 1:30~3:00                                 | 10:00~11:00                   | ① 1:30~2:20<br>② 2:30~3:20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                |           |
|    | ☆楽しい折り紙                                                                                                                                                             | 五行歌(同)    |                               |                               | 控え室                                            |                                           |                               | 書道(同)8/28振替                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                |           |
|    | 9:30~11:00                                                                                                                                                          | 1:30~3:30 |                               |                               | 9:00~11:30                                     |                                           |                               | ① 1:10~2:30<br>② 2:30~3:50 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                |           |

