



		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)囲碁将棋のつどい ☆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&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。 ○KITAROハッスルマッスル ○KITARO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 2(土)7(木)、21(木)、27(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					熱中症対策をしましょう！ 					1日(金)				2日(土)			
ホー		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																					
楽西		色えんぴつ画(同) 3組 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30		☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40		●囲碁将棋 1:00~4:30 アルターカラオケ 1:00~4:00																					
楽東		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																							
教養室		4日(月)				5日(火)				6日(水)				7日(木)				8日(金)				9日(土)							
ホー		卓球(同)振替 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		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					
楽西		○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45		●囲碁将棋 1:00~4:30 なつメロ(同) 1:00~4:00		○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		健康ヨガ(同)金 10:00~11:00		●囲碁将棋 1:00~4:30 ●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					
楽東		☆なぞり書き① 10:00~11:30				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				★ぬり絵 1:00~3:00		手芸(同) 10:00~12:00		令和ゲーム入門 1:00~3:00				令和ゲーム(同)A 1:00~3:00					
教養室		11日(月)				12日(火)				13日(水)				14日(木)				15日(金)				16日(土)							
ホー						◆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&みかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ②10:15~11:00 ③11:10~11:55		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		楽しい体操(同) 休止		ゆかいな運動(同) 休止		◆卓球のつどい① 9:00~12:00		卓球(同) 1:00~4:30					
楽西						健康ヨガ(同)火 10:00~11:00		●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30		健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30		健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ②10:40~11:40		●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30		☆久しぶりにトランプ しませんか 10:00~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30 アルターカラオケ 1:00~4:00		☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40		●囲碁将棋 1:00~4:30 ●囲碁将棋 1:00~4:30					
楽東						英会話B(同) 10:00~11:30										書道(同) ①1:10~2:30 ②2:30~3:50						☆なぞり書き② 10:00~11:30		☆なぞり書き③ 1:30~3:00					
教養室		18日(月)				19日(火)				20日(水)				21日(木)				22日(金)				23日(土)							
ホー		◆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③ 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		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		☆つながるサロン 体力測定会 ① 9:30~10:30 ②10:45~11:45 ☆なぞり書き④ 10:00~11:30		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30					
楽西		○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45		●囲碁将棋 1:00~4:30 なつメロ(同) 1:00~4:00		○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		健康ヨガ(同)金 10:00~11:00		●囲碁将棋 1:00~4:30 ●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					
楽東		☆楽しい折り紙 9:30~11:00		絵手紙(同)A 1:30~3:30		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		手芸(同) 10:00~12:00		令和ゲーム入門 1:00~3:00				☆なぞり書き④ 10:00~11:30		令和ゲーム(同)A 1:00~3:00			
教養室		25日(月)				26日(火)				27日(水)				28日(木)				29日(金)						30日(土)					
ホー		卓球(同) 9:00~12:00		◆卓球のつどい①		◆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&みかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ②10:15~11:00 ③11:10~11:55		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		作品展準備 同好会ごとに準備を お願いします。 令和7年度 同好会作品展 8月29日(金)午前9:30~午後4:00 8月30日(土)午前9:30~午後3:00 どなたでもご覧いただけます。ご家族もどうぞ。 北老人福祉センター 同好会会員さんの日頃の活動成果をご覧ください。 すてきな作品がいっぱいです。同好会入会希望の方の見学は大歓迎です。													
楽西		◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50		●囲碁将棋 1:00~4:30 ●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 ●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 9:30~10:30 ②10:40~11:40															
楽東																													
教養室		☆なぞり書き⑤ 10:00~11:30		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																	
																				1:30~4:00									