



|      | 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<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：初回到登録が必要です(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 |                                            |                                                      |                                          | 1日(水)                                                                    |                                                                  | 2日(木)                                                                      |                                                   | 3日(金)                              |                                                   | 4日(土)                                                                                                                                                  |                                             |
| ホー   |                                                                                                                                                                                               |                                            |                                                      |                                          | フレッシュダンス(同)<br>10:00~11:20                                               | ◆卓球のつどい①<br>1:00~4:30                                            | ○やわらか頭教室<br>A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45                                  | ◆卓球のつどい②<br>1:00~4:30                             | 楽しい体操(同)<br>10:00~11:30            | ゆかいな運動(同)<br>1:30~3:00                            | ◆卓球のつどい①<br>9:00~12:00                                                                                                                                 | 卓球(同)<br>1:00~4:30                          |
| 娛楽室西 |                                                                                                                                                                                               |                                            |                                                      |                                          | ら・ら・ら体操(同)<br>10:00~11:30                                                | ○KITARO<br>ハッスルマッスル<br>① 1:15~2:15<br>② 2:30~3:30<br>③ 3:45~4:45 | らくらく椅子ヨガ(同)<br>10:00~11:00                                                 | ドレミダンス(同)<br>1:30~3:30                            | 色えんぴつ画(同)<br>3組<br>10:00~12:00     | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>●囲碁将棋<br>1:00~4:30          | ☆いきいき百歳体操<br>① 9:20~10:00<br>② 10:10~10:50<br>③ 11:00~11:40                                                                                            | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>アルターカラオケ<br>1:00~4:00 |
| 娛楽室東 |                                                                                                                                                                                               |                                            |                                                      |                                          | お茶(同)<br>10:00~12:00                                                     | 令和ゲーム(同) B<br>1:00~3:00                                          |                                                                            | ★ぬり絵<br>1:00~3:00                                 | 色えんぴつ画(同)<br>2組<br>10:00~12:00     | 色えんぴつ画(同)<br>1組<br>1:00~3:00                      | ★ぬり絵<br>10:00~12:00                                                                                                                                    |                                             |
| 教養室  |                                                                                                                                                                                               |                                            |                                                      |                                          |                                                                          |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |
| 日    | 6日(月)                                                                                                                                                                                         |                                            | 7日(火)                                                |                                          | 8日(水)                                                                    |                                                                  | 9日(木)                                                                      |                                                   | 10日(金)                             |                                                   | 11日(土)                                                                                                                                                 |                                             |
| ホー   | 卓球(同) 振替<br>9:00~12:00                                                                                                                                                                        | 男の体操(同)<br>1:30~3:00                       | ハーモニカ(同)<br>10:00~12:00                              | 卓球のつどい③<br>1:00~4:30                     | ☆いきいき百歳体操&<br>かみかみ百歳体操<br>① 9:20~10:05<br>② 10:15~11:00<br>③ 11:10~11:55 | フォークダンス(同)<br>A 1:00~2:30<br>K 2:40~4:10                         | ○やわらか頭教室<br>A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45                                  | ◆卓球のつどい③<br>1:00~4:30                             | フレッシュダンス<br>パート2(同)<br>10:00~11:20 | 太極拳(同) 初級<br>1:30~2:40                            | ◆卓球のつどい②<br>9:00~12:00                                                                                                                                 | ◆卓球のつどい③<br>1:00~4:30                       |
| 娛楽室西 | ○リズム体操<br>① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45                                                                                                                                                       | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>なつメロ(同)<br>1:00~4:00 | ○KITARO<br>ハッスルマッスル<br>① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45 | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>●囲碁将棋<br>1:00~4:30 | 健康歌謡舞踊(同)<br>10:00~12:00                                                 | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>●囲碁将棋<br>1:00~4:30                         | 健康ストレッチ(同)<br>① 9:30~10:30<br>② 10:40~11:40                                | ☆ホーリーの<br>健康講座<br>書道(同)<br>1:10~2:30<br>2:30~3:50 | 健康ヨガ(同) 金<br>10:00~11:00           | 健康歌謡舞踊(同)<br>補習<br>2:00~4:00                      | ◆盆ダンス<br>10:00~11:30                                                                                                                                   | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>●囲碁将棋<br>1:00~4:30    |
| 娛楽室東 | ☆なぞり書き①<br>10:00~11:30                                                                                                                                                                        | ☆なぞり書き②<br>1:30~3:00                       | 英会話A(同)<br>10:00~11:30                               | 小物編物(同)<br>1:30~3:30                     |                                                                          | 絵手紙(同) A<br>1:30~3:30                                            | ★久しぶりにトランプ<br>10:00~11:30                                                  |                                                   | 手芸(同)<br>10:00~12:00               | 令和ゲーム入門(同)<br>1:00~3:00                           |                                                                                                                                                        | 令和ゲーム(同) A<br>1:00~3:00                     |
| 教養室  |                                                                                                                                                                                               |                                            |                                                      |                                          |                                                                          |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |
| 日    | 13日(月)                                                                                                                                                                                        |                                            | 14日(火)                                               |                                          | 15日(水)                                                                   |                                                                  | 16日(木)                                                                     |                                                   | 17日(金)                             |                                                   | 18日(土)                                                                                                                                                 |                                             |
| ホー   |                                                                                                                                                                                               |                                            | ◆卓球のつどい②<br>9:00~12:00                               | 太極拳(同)<br>24式 1:30~2:40<br>入門 2:50~4:00  | フレッシュダンス(同)<br>10:00~11:20                                               | ◆卓球のつどい①<br>1:00~4:30                                            | ○やわらか頭教室<br>A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45                                  | ドレミダンス(同)<br>1:30~3:00                            | 楽しい体操(同)<br>10:00~11:30            | ゆかいな運動(同)<br>1:30~3:00                            | ◆卓球のつどい①<br>9:00~12:00                                                                                                                                 | 卓球(同)<br>1:00~4:30                          |
| 娛楽室西 |                                                                                                                                                                                               |                                            | 健康ヨガ(同) 火<br>10:00~11:00                             | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30                       | ら・ら・ら体操(同)<br>10:00~11:30                                                | ○KITARO<br>ハッスルマッスル<br>① 1:15~2:15<br>② 2:30~3:30<br>③ 3:45~4:45 | 楽しい童謡唱歌(同)<br>10:00~11:30                                                  | らくらく椅子ヨガ(同)<br>1:30~2:30                          | ☆市立病院<br>健康講座<br>10:30~11:30       | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>アルターカラオケ<br>1:00~4:00       | ☆いきいき百歳体操<br>① 9:20~10:00<br>② 10:10~10:50<br>③ 11:00~11:40                                                                                            | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>●囲碁将棋<br>1:00~4:30    |
| 娛楽室東 |                                                                                                                                                                                               |                                            |                                                      | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30                       |                                                                          |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |
| 娛楽室西 |                                                                                                                                                                                               |                                            | 英会話B(同)<br>10:00~11:30                               |                                          | お茶(同)<br>10:00~12:00                                                     | 令和ゲーム(同) B<br>1:00~3:00                                          | ハーモニカ(同)<br>10:00~12:00                                                    | ★ぬり絵<br>1:00~3:00                                 | 北図書館行事                             |                                                   |                                                                                                                                                        | ☆なぞり書き③<br>1:30~3:00                        |
| 教養室  |                                                                                                                                                                                               |                                            |                                                      |                                          |                                                                          |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |
| 日    | 20日(月)                                                                                                                                                                                        |                                            | 21日(火)                                               |                                          | 22日(水)                                                                   |                                                                  | 23日(木)                                                                     |                                                   | 24日(金)                             |                                                   | 25日(土)                                                                                                                                                 |                                             |
| ホー   | ◆卓球のつどい③<br>9:00~12:00                                                                                                                                                                        | 男の体操(同)<br>1:30~3:00                       | ハーモニカ(同)<br>補習<br>10:00~12:00                        | ◆卓球のつどい②<br>1:00~4:30                    | ☆いきいき百歳体操&<br>かみかみ百歳体操<br>① 9:20~10:05<br>② 10:15~11:00<br>③ 11:10~11:55 | フォークダンス(同)<br>A 1:00~2:30<br>K 2:40~4:10                         | ○やわらか頭教室<br>A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45                                  | ◆卓球のつどい②<br>1:00~4:30                             | フレッシュダンス<br>パート2(同)<br>10:00~11:20 | 太極拳(同) 初級<br>1:30~2:40                            | ◆卓球のつどい②<br>9:00~12:00                                                                                                                                 | ◆卓球のつどい③<br>1:00~4:30                       |
| 娛楽室西 | ○リズム体操<br>① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45                                                                                                                                                       | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>なつメロ(同)<br>1:00~4:00 | ○KITARO<br>ハッスルマッスル<br>① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45 | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>●囲碁将棋<br>1:00~4:30 | 健康歌謡舞踊(同)<br>10:00~12:00                                                 | ☆脳活体操<br>いきいき広場<br>1:30~2:30                                     | 健康ストレッチ(同)<br>① 9:30~10:30<br>② 10:40~11:40                                | ☆つながるサロン<br>デイサービス知って<br>得する?お話し<br>1:30~3:00     | 健康ヨガ(同) 金<br>10:00~11:00           | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30<br>●囲碁将棋<br>1:00~4:30          | ☆いきいき百歳体操<br>① 9:20~10:00<br>② 10:10~10:50<br>③ 11:00~11:40                                                                                            | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30                          |
| 娛楽室東 |                                                                                                                                                                                               | ◆昭和の懐メロ<br>1:00~4:00                       |                                                      |                                          |                                                                          |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |
| 娛楽室西 | ☆楽しい折り紙<br>9:30~11:00                                                                                                                                                                         |                                            | 英会話A(同)<br>10:00~11:30                               | 小物編物(同)<br>1:30~3:30                     | ★ぬり絵<br>10:00~12:00                                                      | 絵手紙(同) B<br>1:30~3:30                                            |                                                                            | 書道(同)<br>1:10~2:30<br>2:30~3:50                   | 手芸(同)<br>10:00~12:00               | 令和ゲーム入門(同)<br>1:00~3:00                           | ☆なぞり書き④<br>10:00~11:30                                                                                                                                 | 令和ゲーム(同) A<br>1:00~3:00                     |
| 教養室  |                                                                                                                                                                                               |                                            |                                                      |                                          |                                                                          |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |
| 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」<br>今月は<br>2(木)、4(土)、16(木)、22(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><br>お願い<br>ぬり絵の参加はお一人月2回でお願いします。<br>参加者が増えています。 |                                             |
| ホー   | 卓球(同)<br>9:00~12:00                                                                                                                                                                           | ◆卓球のつどい①<br>1:00~4:30                      | ◆卓球のつどい③<br>9:00~12:00                               | 太極拳(同)<br>24式 1:30~2:40<br>入門 2:50~4:00  | フォークダンス(同)<br>A・K 2/11振替<br>9:30~11:45                                   | 舞台発表会準備                                                          | 令和7年度 同好会舞台発表会<br>午前10:00~午後4:00予定<br><br>同好会の日頃の成果発表です<br>年齢を問わずご覧いただけます。 |                                                   | メンテナンス                             | ☆フルート・クラリ<br>ネット・ピアノの<br>ミニコンサート<br><br>2:00~3:00 |                                                                                                                                                        |                                             |
| 娛楽室西 | ◆盆ダンス<br>① 10:00~10:50<br>② 11:00~11:50                                                                                                                                                       | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30                         | 健康ヨガ(同) 火<br>10:00~11:00                             | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30                       | 健康歌謡舞踊(同)<br>2/11振替<br>10:00~12:00                                       |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |
| 娛楽室東 |                                                                                                                                                                                               | ●囲碁将棋<br>1:00~4:30                         |                                                      | 1:00~4:30                                |                                                                          |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |
| 娛楽室西 |                                                                                                                                                                                               | 五行歌(同)<br>1:30~3:30                        | 英会話B(同)<br>10:00~11:30                               | ◆トランプのつどい<br>1:00~3:00                   |                                                                          |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |
| 娛楽室東 |                                                                                                                                                                                               |                                            |                                                      |                                          |                                                                          |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |
| 教養室  |                                                                                                                                                                                               |                                            |                                                      |                                          |                                                                          |                                                                  |                                                                            |                                                   |                                    |                                                   |                                                                                                                                                        |                                             |