



|    | 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ぬり絵 |    |                               |    | 「大人のぬり絵を楽しむつどい」<br>今月は<br>1(土)6(木)、20(木)、26(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 |    | 令和7年度 第2回 同好会世話人会のご案内<br>同好会(高齢者自主活動)で老人福祉センターを利用する場合は運営要領に基づき、毎年 申請をして<br>いただく必要があります。<br>今回は申請説明会を含めた内容(申請書配布)と<br>なっています。 |    |                 |    | 1日(土)                                          |           |
| ホー |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                              |    |                 |    | ◆卓球のつどい①                                       | 卓球(同)     |
| ル  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                              |    |                 |    | 9:00~12:00                                     | 1:00~4:30 |
| 横  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                              |    |                 |    | ☆いきいき百歳体操                                      | ●囲碁将棋     |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                              |    |                 |    | ① 9:20~10:00<br>② 10:10~10:50<br>③ 11:00~11:40 | 1:00~4:30 |
| 横  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                              |    |                 |    | アルターカラオケ                                       |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                              |    |                 |    | 1:00~4:00                                      |           |
| 教  | 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                                                                                                              |    |                               |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                              |    |                 |    | ★ぬり絵                                           |           |
| 養  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                              |    |                 |    | 10:00~12:00                                    |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    |                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                              |    |                 |    |                                                |           |
| 日  | 3日(月)                                                                                                                                                                                    |    | 4日(火)                         |    | 5日(水)                                                                                                                                                         |    | 6日(木)                                                                                                                        |    | 7日(金)           |    | 8日(土)                                          |           |
| ホー |                                                                                                                                                                                          |    | ハーモニカ(同)                      |    | フレッシュダンス(同)                                                                                                                                                   |    | ○やわらか頭教室                                                                                                                     |    | 楽しい体操(同)        |    | ◆卓球のつどい②                                       |           |
| ル  |                                                                                                                                                                                          |    | 卓球のつどい③                       |    | ◆卓球のつどい①                                                                                                                                                      |    | ◆卓球のつどい②                                                                                                                     |    | ゆかいな運動(同)       |    | ◆卓球のつどい③                                       |           |
| 横  |                                                                                                                                                                                          |    | 10:00~12:00                   |    | 10:00~11:20                                                                                                                                                   |    | A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45                                                                                                |    | 10:00~11:30     |    | 9:00~12:00                                     |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    | OKITARO<br>ハッスルマッスル           |    | ら・ら・ら体操(同)                                                                                                                                                    |    | らくらく椅子ヨガ(同)                                                                                                                  |    | 色えんぴつ画(同)<br>3組 |    | ◆盆ダンス                                          |           |
| 横  |                                                                                                                                                                                          |    | ① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45 |    | 10:00~11:30                                                                                                                                                   |    | 10:00~11:00                                                                                                                  |    | 10:00~12:00     |    | 10:00~11:30                                    |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    | 英会話A(同)                       |    | お茶(同)                                                                                                                                                         |    |                                                                                                                              |    | 色えんぴつ画(同)<br>2組 |    |                                                |           |
| 教  |                                                                                                                                                                                          |    | 10:00~11:30                   |    | 10:00~12:00                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                              |    | 10:00~12:00     |    |                                                |           |
| 養  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    | 令和ゲーム(同)B                                                                                                                                                     |    |                                                                                                                              |    | 1:00~3:00       |    | 令和ゲーム(同)A                                      |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    | 1:00~3:00                                                                                                                                                     |    |                                                                                                                              |    | 1:00~3:00       |    | 1:00~3:00                                      |           |
| 日  | 10日(月)                                                                                                                                                                                   |    | 11日(火)                        |    | 12日(水)                                                                                                                                                        |    | 13日(木)                                                                                                                       |    | 14日(金)          |    | 15日(土)                                         |           |
| ホー | 卓球(同)                                                                                                                                                                                    |    | ◆卓球のつどい①                      |    | ◆卓球のつどい②                                                                                                                                                      |    | ○やわらか頭教室                                                                                                                     |    | フレッシュダンスパート2(同) |    | ◆卓球のつどい①                                       |           |
| ル  | 9:00~12:00                                                                                                                                                                               |    | 1:00~4:30                     |    | 9:00~12:00                                                                                                                                                    |    | A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45                                                                                                |    | 10:00~11:20     |    | 9:00~12:00                                     |           |
| 横  | 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                         |    | 健康ヨガ(同)火                                                                                                                                                      |    | 健康ストレッチ(同)                                                                                                                   |    | 健康ヨガ(同)金        |    | ☆コールメイプル<br>秋の歌を歌おう                            |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    | 1:00~4:30                     |    | 1:00~4:30                                                                                                                                                     |    | ① 9:30~10:30<br>② 10:40~11:40                                                                                                |    | 1:00~4:30       |    | 1:00~4:30                                      |           |
| 横  | ① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45                                                                                                                                                            |    | なつメロ(同)11/3振替                 |    | 10:00~11:00                                                                                                                                                   |    | 1:30~3:30                                                                                                                    |    | 10:00~11:00     |    | 10:00~11:00                                    |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    | 1:00~4:00                     |    | 1:00~4:30                                                                                                                                                     |    | 1:00~4:30                                                                                                                    |    | 1:00~4:30       |    | 1:00~4:30                                      |           |
| 教  | ☆なぞり書き①                                                                                                                                                                                  |    | 五行歌(同)11/24振替                 |    | 英会話B(同)                                                                                                                                                       |    | ☆大人も楽しむ紙芝居                                                                                                                   |    | 手芸(同)           |    | 控え室                                            |           |
| 養  | 10:00~11:30                                                                                                                                                                              |    | 1:30~3:30                     |    | 10:00~11:30                                                                                                                                                   |    | 10:30~11:30                                                                                                                  |    | 10:00~12:00     |    | 10:00~11:30                                    |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    | 1:30~3:00                                                                                                                                                     |    | 1:30~3:30                                                                                                                    |    | 1:00~3:00       |    | 1:30~3:00                                      |           |
| 日  | 17日(月)                                                                                                                                                                                   |    | 18日(火)                        |    | 19日(水)                                                                                                                                                        |    | 20日(木)                                                                                                                       |    | 21日(金)          |    | 22日(土)                                         |           |
| ホー | ◆卓球のつどい③                                                                                                                                                                                 |    | 男の体操(同)                       |    | 卓球のつどい③                                                                                                                                                       |    | ○やわらか頭教室                                                                                                                     |    | 楽しい体操(同)        |    | ◆卓球のつどい②                                       |           |
| ル  | 9:00~12:00                                                                                                                                                                               |    | 1:30~3:00                     |    | 9:00~12:00                                                                                                                                                    |    | A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45                                                                                                |    | 10:00~11:30     |    | 9:00~12:00                                     |           |
| 横  | ○リズム体操                                                                                                                                                                                   |    | ●囲碁将棋                         |    | OKITARO<br>ハッスルマッスル                                                                                                                                           |    | 楽しい童謡唱歌(同)                                                                                                                   |    | ☆ホーリーの<br>健康講座  |    | ☆いきいき百歳体操                                      |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    | 1:00~4:30                     |    | 1:00~4:30                                                                                                                                                     |    | 10:00~11:30                                                                                                                  |    | 10:00~11:00     |    | ① 9:20~10:00<br>② 10:10~10:50<br>③ 11:00~11:40 |           |
| 横  | ① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45                                                                                                                                                            |    | なつメロ(同)                       |    | ① 9:30~10:30<br>② 10:45~11:45                                                                                                                                 |    | 1:30~2:30                                                                                                                    |    | 1:00~4:00       |    | ◆昭和の懐メロ                                        |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    | 1:00~4:00                     |    | 1:00~4:30                                                                                                                                                     |    | 1:00~4:45                                                                                                                    |    |                 |    | 1:00~4:00                                      |           |
| 教  | ☆楽しい折り紙                                                                                                                                                                                  |    |                               |    | 英会話A(同)                                                                                                                                                       |    | ハーモニカ(同)                                                                                                                     |    |                 |    | ☆なぞり書き④                                        |           |
| 養  | 9:30~11:00                                                                                                                                                                               |    |                               |    | 10:00~11:30                                                                                                                                                   |    | 10:00~12:00                                                                                                                  |    |                 |    | 10:00~11:30                                    |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    | 1:30~3:30                     |    | 1:30~3:00                                                                                                                                                     |    | 1:00~3:00                                                                                                                    |    | 1:00~3:00       |    | 1:00~3:00                                      |           |
| 日  | 24日(月)                                                                                                                                                                                   |    | 25日(火)                        |    | 26日(水)                                                                                                                                                        |    | 27日(木)                                                                                                                       |    | 28日(金)          |    | 29日(土)                                         |           |
| ホー |                                                                                                                                                                                          |    | ◆卓球のつどい②                      |    | 太極拳(同)                                                                                                                                                        |    | ○やわらか頭教室                                                                                                                     |    | フレッシュダンスパート2(同) |    | ☆北山杉を使った<br>ワークショップ                            |           |
| ル  |                                                                                                                                                                                          |    | 9:00~12:00                    |    | 24式 1:30~2:40<br>入門 2:50~4:00                                                                                                                                 |    | A 9:30~10:30<br>B 10:45~11:45                                                                                                |    | 10:00~11:20     |    | 第2回同好会<br>世話人会                                 |           |
| 横  |                                                                                                                                                                                          |    | 健康ヨガ(同)火                      |    | ●囲碁将棋                                                                                                                                                         |    | 健康ストレッチ(同)                                                                                                                   |    | 健康ヨガ(同)金        |    |                                                |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    | 1:00~4:30                     |    | 1:00~4:30                                                                                                                                                     |    | ① 9:30~10:30<br>② 10:40~11:40                                                                                                |    | 1:00~4:30       |    |                                                |           |
| 横  |                                                                                                                                                                                          |    | 10:00~11:00                   |    | 1:00~4:30                                                                                                                                                     |    | 1:30~2:30                                                                                                                    |    | 1:00~4:30       |    |                                                |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    | 1:00~4:30                     |    | 1:00~4:30                                                                                                                                                     |    | 1:00~3:00                                                                                                                    |    | 1:00~4:30       |    |                                                |           |
| 教  |                                                                                                                                                                                          |    | 英会話B(同)                       |    | ◆トランプのつどい                                                                                                                                                     |    | 書道(同)                                                                                                                        |    | 手芸(同)           |    | 令和ゲーム入門(同)                                     |           |
| 養  |                                                                                                                                                                                          |    | 10:00~11:30                   |    | 1:00~3:00                                                                                                                                                     |    | 1:10~2:30<br>2:30~3:50                                                                                                       |    | 10:00~12:00     |    | 1:00~3:00                                      |           |
| 室  |                                                                                                                                                                                          |    |                               |    | 1:00~3:00                                                                                                                                                     |    |                                                                                                                              |    |                 |    |                                                |           |