



	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
日	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)		
ホー	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00	男の体操(同) 1:30~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	フレッシュダンス(同) 10:00~11:20	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	楽しい体操(同) 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30	
倶楽部	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同) 10:00~11:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00	ドレミダンス(同) 1:30~3:30	色えんぴつ画(同) 3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30	
倶楽部		なつメロ(同) 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30						●囲碁将棋 1:00~4:00	アルター・カラオケ 1:00~4:00		
教室			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	☆なぞり書き① 10:00~11:30	★ぬり絵 1:00~3:00	色えんぴつ画(同) 2組 10:00~12:00	色えんぴつ画(同) 1組 1:00~3:00	★ぬり絵 10:00~12:00		
日	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)		
ホー	卓球(同) 9:00~12:00	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	建国記念の日		○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
倶楽部	脳トレ×筋力UP体操 (北区介護予防推進センター) ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30			健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	久しぶりに トランプしませんか 13:30~15:00 書道(同) ① 1:10~2:30 ② 2:30~3:50	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
倶楽部		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30			●囲碁将棋 1:00~4:30			●囲碁将棋 1:00~4:30			
教室	☆なぞり書き② 10:00~11:30	五行歌(同) 1:30~3:30	英会話B(同) 10:00~11:30	絵手紙(同)A 1:30~3:30			ハーモニカ(同)補習 10:00~12:00		手芸(同) 10:00~12:00	令和ゲーム入門(同) 1:00~3:00		令和ゲーム(同)A 1:00~3:00	
日	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		
ホー	◆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① 9:00~12:00	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	フレッシュダンス(同) 10:00~11:20	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	ドレミダンス(同) 1:30~3:30	楽しい体操(同) 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30	
倶楽部	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同) 10:00~11:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	楽しい童謡唱歌(同) 10:00~11:30	らくらく椅子ヨガ(同) 1:30~2:30	☆ホーリーの 健康講座 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30	
倶楽部		なつメロ(同) 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30								●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
教室	☆楽しい折り紙 10:30~12:00		英会話A(同) 10:00~11:30	小物編物(同) 1:30~3:30	お茶(同) 10:00~12:00	令和ゲーム(同)B 1:00~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	★ぬり絵 1:00~3:00			☆なぞり書き③ 10:00~11:30	☆なぞり書き④ 1:30~3:00	
日	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)		
ホー	天皇誕生日		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	☆いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55	フォークダンス(同) A 1:00~2:30 K 2:40~4:10	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	卓球(同)振替 1:00~4:30	
倶楽部			健康ヨガ(同)火 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	☆脳活体操 いきいき広場 1:30~2:30	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	☆つながるサロン 認知症サポーター講座 1:30~3:00 書道(同) ① 1:10~2:30 ② 2:30~3:50	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆昭和の懐メロ 1:00~4:00	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
倶楽部				●囲碁将棋 1:00~4:30						●囲碁将棋 1:00~4:30			●囲碁将棋 1:00~4:30
教室			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			手芸(同) 10:00~12:00	令和ゲーム入門(同) 1:00~3:00		令和ゲーム(同)A 1:00~3:00	
日	「大人のぬり絵を楽しむつどい」 今月は 5(木)、7(土)、19(木)、25(水) (持ち物)色鉛筆、コピー代、 必要な方はメガネ ※初めての方は事務局へお越しください 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。												
ホール	令和7年度「いきいきシニアポイント」の応募について 対象 65歳以上の方 健康づくり活動を通しポイントをためてプレゼント抽選に 応募しましょう。50ポイント以上貯まったら応募できます。 第4回目 応募締切 2月28日(土)当日消印有効 ※ポイント手帳に応募はがきが付属されています。												
倶楽部	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&かみかみ百歳体操 脳活他 ★印:申込みはいりませんぬり絵 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												
倶楽部	同好会活動についてのお知らせ 同好会世話人の皆さんへ いつもご協力ありがとうございます。 書類の提出よろしく願いいたします。 令和8年度・同好会申請(利用申込書) ・会則 ・会員名簿 提出期限:1月31日(土)												
教室													