

日	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)					
ホール	◆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				
棟西室	○リズム体操 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		らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00		色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00		☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40					
棟東室	なつメロ(同) 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		OKITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45		ドレミダンス(同) 1:30~3:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30					
教養室			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		★ぬり絵 1:00~3:00		色えんぴつ画(同)2組 10:00~12:00					
日	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)					
ホール	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	☆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② 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30				
棟西室	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		健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00		☆うたごえサロン ① 1:30~2:30 ② 2:45~3:45		健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40		◆盆ダンス 10:00~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30			
棟東室	●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		☆花バス スマホ講座 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			
教養室	☆なぞり書き① 10:00~11:30		☆なぞり書き② 1:30~3:00		英会話B(同) 10:00~11:30		絵手紙(同)A 1:30~3:30		書道(同) ① 1:10~2:30 ② 2:30~3:50		手芸(同) 10:00~12:00		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)					
ホール	◆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② 9:00~12:00	◆卓球のつどい① 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	春分の日 		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30				
棟西室	○リズム体操 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		楽しい童謡唱歌(同) 10:00~11:30				☆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			
棟東室	なつメロ(同) 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30		OKITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45		健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40				●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30			
教養室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00		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				ハーモニカ(同) 10:00~12:00		★ぬり絵 1:00~3:00			
日	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)					
ホール	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	☆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	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30				
棟西室	◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50		●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		健康ヨガ(同)金 10:00~11:00		メンテナンス 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30			
棟東室	●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		☆つながるサロン オーラルフレイル 1:30~3:00		健康ヨガ(同)金 10:00~11:00		アルターカラオケ 1:00~4:00		◆昭和の懐メロ 1:00~4:00			
教養室	☆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		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	30日(月)		31日(火)		<p>各種お申込みについて (同)：同好会、入会方法はお問い合わせ下さい同好会と調整 ◆印：登録制、申込み方法はお問い合わ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：申込みが必要でずなぞり書き 百歳体操 いきいき百歳体操&amp;かみかみ百歳体操 脳活他 ★印：申込みはいりませんぬり絵</p> <p>以下の介護予防事業は3カ月毎の登録制です。3月号で募集中 ○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</p>											
ホール	◆卓球のつどい③ 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	メンテナンス 1:00~4:30												
棟西室	R7年度の 忘れ物を陳列します ご確認ください 9:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30										健康歌謡舞踊(同)補習 10:00~12:00		●囲碁将棋 1:00~4:30	
棟東室	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30													

「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  
※初めての方は事務所へお越しください  
ぬり絵のつどいへの参加は一人  
月2回でお願いします。  
参加者数が増加しています。

ふれあいだより  
こんなところにもあります  
・北区役所1階と3階 ・北郵便局 ・北図書館 ・北いきいき市民活動センター ・エムジー大徳寺店 ・鞍馬ハウティのスーパー ・イオンモール北大路 ・デリーカナートイズミヤ千本北大路店 ・京都銀行紫野支店 ・京都銀行鞍馬口支店 ・京都銀行上堀川支店など  
(発行日から数日かかる場合があります)  
(枚数に限りがあります、ご了承ください)