

	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									1日(金)		2日(土)					
ホール	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・盆ダンスのつどい ●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(か月ごと)他 ★印：申込みはいりませんぬり絵のつどい 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) 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回をお願いします。 参加者数が増加しています				卓球のつどい 空き会場利用の事業です。 ①②③の回数をできる限り合わせて います。日程は予定表で確認の 上ご参加下さい。				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
娯楽室西									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 ①9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30	アルターカラオケ 1:00~4:00			
娯楽室東									色えんぴつ画(同) 2組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	色えんぴつ画(同) 1組 1:00~3:00	★ぬり絵のつどい 10:00~12:00				
教室																
日	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)					
ホール							○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		◆卓球のつどい① 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			
娯楽室西							らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00	ドレミダンス(同) 1:30~3:00	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンスのつどい 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30				
娯楽室東								★ぬり絵のつどい 1:00~3:00	手芸(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30			令和ゲーム(同)A 1:00~3:00			
教室										令和ゲーム入門(同) 1:00~3:00						
日	11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16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 ①9:20~10:05 ②10:15~11:00 ③11:10~11:55	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) 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30				
娯楽室西	脳トレ×筋力UP体操 (北区介護予防推進センター) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	●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	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	☆歌ごえサロン ①1:30~2:30 ②2:45~3:45	健康ストレッチ(同) ①9:30~10:30 ②10:40~11:40	☆つながるサロン シニア生活における たしなみ・・・ 1:30~4:00	☆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	☆いきいき百歳体操 ①9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30				
娯楽室東		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30						アルターカラオケ 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30				
教室	☆なぞり書き① 10:00~11:30	なつメロ(同)5/4振替 1:00~4:00	英会話B(同) 10:00~11:30		お茶(同)5/6振替 10:00~12:00	絵手紙(同)A 1:30~3:30		書道(同) ①1:10~2:30 ②2:30~3:50					☆なぞり書き② 1:30~3:00			
日	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23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) 1:30~3:00	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				
娯楽室西	○リズム体操 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	●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 ①1:15~2:15 ②2:30~3:30 ③3:45~4:45	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	☆いきいき百歳体操 ①9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30				
娯楽室東		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		◆昭和の歌の会 1:00~4:00				
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		★ぬり絵のつどい 1:00~3:00	手芸(同) 10:00~12:00	令和ゲーム入門(同) 1:00~3:00	☆なぞり書き③ 10:00~11:30	令和ゲーム(同)A 1:00~3:00				
日	25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)					
ホール	卓球(同) 9:00~12:00	男の体操(同)振替 1:30~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	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 ①9:20~10:05 ②10:15~11:00 ③11:10~11:55	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② 1:00~4:30	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	第1回同好会 世話人会 10:00~11:00予定	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30				
娯楽室西	◆盆ダンスのつどい ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●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	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	☆脳活体操 いきいき広場 ①1:15~2:00 ②2:10~2:55	健康ストレッチ(同) ①9:30~10:30 ②10:40~11:40	メンテナンス 10:00~12:00	ハーモニカ(同)振替 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30				
娯楽室東		●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		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	★ぬり絵のつどい 10:00~12:00	絵手紙(同)B 1:30~3:30		書道(同) ①1:10~2:30 ②2:30~3:50		北区社協と会議		☆なぞり書き④ 1:30~3:00				