

	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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6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	◆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
娯楽室西	○リズム体操	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)	○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)	ドレミダンス(同)	色えんぴつ画(同) 3組	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	なつメロ(同) 1:00~4:00	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30		10:00~11:00	1:30~3:00	10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	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		★ぬり絵のつどい 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	★ぬり絵のつどい 10:00~12:00	
日	8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13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
娯楽室西	脳トレ×筋力UP体操 (北区介護予防推進センター)	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	☆久しぶりにトラン プしませんか	健康ストレッチ(同)	☆体の状態を知って 楽しく運動しましょう!	健康ヨガ(同)金	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンスのつどい	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~12:00	1:30~3:00	① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	① 1:30~2:30 ② 2:30~3:30	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
教室	☆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 1:00~2:15 ② 2:15~3:30	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	15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20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	ドレミダンス(同) 1:30~3:00	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	○リズム体操	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)	○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)	らくらく椅子ヨガ(同)	☆健康講座 お薬の正しい飲み方 京都市立病院	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	なつメロ(同) 1:00~4:00	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30		10:00~11:30	1:30~2:30	10:00~11:00	アルターカラオケ 1:00~4:00	① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●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		★ぬり絵のつどい 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	22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)	
ホール	卓球(同) 9:00~12:00	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	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 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② 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	◆盆ダンスのつどい	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	☆脳活体操 いきいき広場	健康ストレッチ(同)	☆つながるサロン 福祉用具について	健康ヨガ(同)金	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~12:00	① 1:15~2:00 ② 2:10~2:55	① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	1:30~3:00	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	◆昭和の歌の会 1:00~4:00
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) ① 1:00~2:15 ② 2:20~3:30	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	29日(月)		30日(火)		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 脳活体操(3か月ごと)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。6月号募集中 ○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							
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	☆ヒップホップ体験会 業の会 10:00~12:00	太極拳(同)9/22振替 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00								
娯楽室西	☆ブックトーク北図書館 おいしいってしあわせ	●囲碁将棋 1:00~4:30	メンテナンス	●囲碁将棋 1:00~4:30								
娯楽室東	10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30								
教室			英会話A(同)5/5振替 10:00~11:30									

「大人のぬり絵を楽しむつどい」  
今月は  
4(木)、6(土)、18(木)、24(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  
お祝い  
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

「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 ・鞍楽ハウディのスーパー ・イオンモ  
ル北大路 ・デイリーカー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)