



午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後		午前		午後							
日		31日(月)		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(3カ月ごと) 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 1(土)、6(木)、20(木)、26(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 お願い ぬり絵のつどいへの参加は お一人月2回でお願いいたします。 参加者数が増加しています				北老人福祉センターの広報紙「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 ・鞍馬ハウディのスーパー ・イオンモール北大路 ・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)				1日(土)		◆卓球のつどい① 9：00～12：00 ☆いきいき百歳体操 ① 9：20～10：00 ②10：10～10：50 ③11：00～11：40 ★ぬり絵のつどい 10：00～12：00		卓球(同) 1：00～4：30 ●囲碁将棋つどい 1：00～4：30 アルターカラオケ 1：00～4：00			
日		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8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② 9：00～12：00	◆卓球のつどい③ 1：00～4：30												
楽西		○リズム体操 ① 9：30～10：30 ② 10：40～11：40	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9：30～10：30 ② 10：45～11：45	●囲碁将棋つどい 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) 1：30～3：00	色えんぴつ画(同) 3組 10：00～12：00	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30 ●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	◆盆ダンスのつどい 10：00～11：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30 ●囲碁将棋つどい 1：00～4：30												
楽東			なつメロ(同) 1：00～4：00		●囲碁将棋つどい 1：00～4：30									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) 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	令和ゲーム(同) 1：00～3：00				
教養																									
日		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)													
ホー		卓球(同) 9：00～12：00	◆卓球のつどい① 1：00～4：30		☆いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9：20～10：05 ②10：15～11：00 ③11：10～11：55	フォークダンス(同) 休止	健康歌謡舞踊(同) 10：00～12：00	☆久しぶりに トランプしませんか 1：30～3：00	○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) 休止	太極拳(同)初級 24式8/11の振替 初級：1：30～2：40 24式：2：50～4：00	◆卓球のつどい① 9：00～12：00	卓球(同) 1：00～4：30											
楽西		脳トレ×筋力UP体操 (北区介護予防推進センター) ① 9：30～10：30 ②10：40～11：40	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30												●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	
楽東		☆なぞり書き① 10：00～11：30	☆なぞり書き② 1：30～3：00												●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30
教養																									
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 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) 1：30～3：00	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② 9：00～12：00	◆卓球のつどい③ 1：00～4：30												
楽西		○リズム体操 ① 9：30～10：30 ② 10：40～11：40	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9：30～10：30 ② 10：45～11：45	●囲碁将棋つどい 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	☆健康講座 泌尿器科 京都市立病院 10：00～11：00	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30 アルターカラオケ 1：00～4：00	健康ヨガ(同)火 8/11の振替 10：00～11：00	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30 ◆昭和の歌の会 1：00～4：00												
楽東			なつメロ(同) 1：00～4：00		●囲碁将棋つどい 1：00～4：30									●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30		
教養		☆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) 1：00～3：00	北図書館事業 9：00～12：00	★ぬり絵のつどい 1：00～3：00				令和ゲーム(同) 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(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 9：20～10：05 ②10：15～11：00 ③11：10～11：55	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	フレッシュダンス パート2(同) 10：00～11：20	太極拳(同)初級 入門8/11の振替 初級：1：30～2：40 入門：2：50～4：00	☆足ツボマッサージ 体験会(1人8分) 10：00～11：20	◆卓球のつどい③ 1：00～4：30												
楽西		◆盆ダンスのつどい ①10：00～10：50 ②11：00～11：50	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	健康ヨガ(同)火 10：00～11：00	●囲碁将棋つどい 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) ① 9：30～10：30 ②10：40～11：40	☆つながるサロン 栄養講座 1：30～3：00	健康ヨガ(同)金 10：00～11：00	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	☆いきいき百歳体操 ① 9：20～10：00 ②10：10～10：50 ③11：00～11：40	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30											
楽東			●囲碁将棋つどい 1：00～4：30		●囲碁将棋つどい 1：00～4：30						●囲碁将棋つどい 1：00～4：30				●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30	●囲碁将棋つどい 1：00～4：30		
教養			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) ①1：00～2：15 ①2：15～3：30	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	☆なぞり書き④ 1：30～3：00												