

	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	北老人福祉センターの広報紙「ふれあいだより」 こんなところに配架しています。 ・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 ・鞍瀬ハウディのスーパー ・イオンモール北大路 ・デイリーカナートイズミヤ千本北大路店 ・京都銀行業野支店 ・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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
ホー			ハーモニカ(同)	◆卓球のつどい②	フレッシュダンス(同)	◆卓球のつどい①	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい②	楽しい体操(同)	ゆかいな運動(同)	◆卓球のつどい①	卓球(同)
ル			10:00~12:00	1:00~4:30	10:00~11:20	1:00~4:30		1:00~4:30	10:00~11:30	1:30~3:00	9:00~12:00	1:00~4:30
室			○KITARO ハッスルマッスル	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)	○KITARO ハッスルマッスル	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	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30
楽			① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45						
室			英会話A(同)	小物編物(同)	お茶(同)	令和ゲーム(同)	☆読み聞かせの会 北図書館主催	★ぬり絵のつどい	色えんぴつ画(同) 2組	色えんぴつ画(同) 1組	★ぬり絵のつどい	アルターカラオケ 1:00~4:00
教			10:00~11:30	1:30~3:30	10:00~12:00	1:00~3:00	10:00~11:30	1:00~3:00	10:00~12:00	1:00~3:00	10:00~12:00	
養												
室												
日	7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
ホー	◆卓球のつどい③	男の体操(同)	◆卓球のつどい②	太極拳(同)	☆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)	○やわらか頭教室	◆卓球のつどい①	フレッシュダンス パート2(同)	太極拳(同)初級	◆卓球のつどい②	◆卓球のつどい③
ル	9:00~12:00	1:30~3:00	9:00~12:00	24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00		A 1:00~2:30 K 2:40~4:10	A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	1:00~4:30	10:00~11:20	1:30~2:40 24式 2:50~4:00無替	9:00~12:00	1:00~4:30
室	○リズム体操	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	ハーモニカ同好会補 習	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	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	◆盆ダンスのつどい	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30
楽	① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	なつメロ(同) 1:00~4:00		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30								
室	☆なぞり書き①		英会話B(同)		絵手紙(同)B9/23振替	絵手紙(同)A	① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	① 1:30~2:30 ② 2:30~3:30	10:00~11:00	1:00~4:30	10:00~11:30	1:00~4:30
教	10:00~11:30		10:00~11:30		10:00~12:00	1:30~3:30	☆紫の会	書道(同)	手芸(同)	令和ゲーム入門(同)		令和ゲーム(同)
養							10:00~12:00	① 1:00~2:15 ② 2:15~3:30	10:00~12:00	1:00~3:00		1:00~3:00
室												
日	14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
ホー	卓球(同)	◆卓球のつどい①	◆卓球のつどい③	◆卓球のつどい②	フレッシュダンス(同)	◆卓球のつどい③	○やわらか頭教室	ドレミダンス(同)	楽しい体操(同)	ゆかいな運動(同)	◆卓球のつどい①	卓球(同)
ル	9:00~12:00	1:00~4:30	9:00~12:00	1:00~4:30	10:00~11:20	1:00~4:30	A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	1:30~3:00	10:00~11:30	1:30~3:00	9:00~12:00	1:00~4:30
室	脳トレ×筋力UP体操 (北区介護予防推進センター)	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)	○KITARO ハッスルマッスル	楽しい童謡唱歌(同)	らくらく椅子ヨガ(同)	ハーモニカ(同) 9/22振替	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆歌ごえサロン	●囲碁将棋つどい 1: