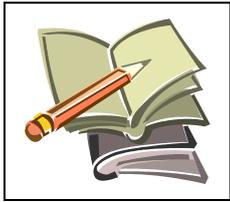


同好会立ち上げ準備会

# 心の詩会

☆会員募集中☆

美しい風景、感じたこと、思ったこと、五行歌として書き記します。



普段の言葉で、  
メモや日記のつもりで……。  
気持ちを込めて……。  
月1回、楽しく和気アイアイ  
と開催しています。

開催日：毎月第4月曜日

午後1時～3時30分

場 所：北老人福祉センター 教養室

見学・入会お待ちしております！

あやどりの  
赤い糸は  
指から指へ  
日だまりの  
あまやかなひと時

## ☆ 登録者募集中！

# トランプのつどい

開催  
決定

開催日：3月8日（金）と22日（金）

午後1時30分～3時30分

場 所：北老人福祉センター教養室



懐かしのトランプゲーム  
ババ抜き、七並べ、神経  
衰弱、51、ダウト、ペ  
ージワン、ナポレオン…

3月から開催します。「みんなで、わいわい、  
ガヤガヤ、楽しく過ごしましょう。」

まだまだ、登録者お待ちしております。

**北老人福祉センター事務室で登録受付中！**

同好会・教室合同

## 見学発表会【第二弾】

午後には、大学生の特別ゲストも舞  
台に登場！！ ご期待下さい。

日時：平成25年2月16日（土）11時～16時

会場：北老人福祉センター ホール他

出演：1 教室「太極拳入門」

10 同好会「楽しい童謡唱歌、ソングフレンズ煌き、元気クラブ、  
まるちクラブ、楽しい体操A、楽しい体操B、ゆかいな運動くらぶ、  
フレッシュダンス、フォークダンス、健康歌謡舞踊」

お問合せは ☎492-8845 まで



北老人福祉センターオリジナル

## 健康ひろば

★申込み不要

男女問わず参加自由



楽しく運動する。おいしく食事する。

「今からでも、遅くない！！」

あれこれ含めた「健康ひろば」です。

開催日：毎月1回 第3木曜日午後1時30分～

場 所：北老人福祉センター 娯楽室東西

講 師：土田謹一氏（男の体操教室講師）

持ち物：フェイスタオル

＜センターから卓球の方へのお知らせ＞

☆ 平成25年度から、「午後の卓球フリー」は  
第1・第3 水曜日の午後に変更。「ふれあいだ  
より」の「行事予定表」でご確認ください。

北区地域介護予防推進センター・北老人福祉センター

共催事業

## KITAROハッスルマッスルPM

開催日は、毎月第2・第4 木曜日、午後に2クール

午後1時30分～2時30分

午後2時45分～3時45分



マットを使った柔軟と筋力トレーニングの運  
動！場所は、北老人福祉センター娯楽室東西

★ 申込み不要

持ち物：バスタオル

**KITAROハッスルマッスルAMも開催中**

毎月第1・第3火曜日の午前10時～11時

\* いずれも、会場の都合で26名が定員  
あらかじめ、ご了承ください。