



広報誌掲載事業は全て「健康ポイント」  
5ポイント対象です

# 北老人福祉センター予定表

# 11月

☎ 492-8845 お問い合わせは9時～5時まで(日・祝・年末年始除く)

日	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D② 9:00~11:30	男の体操(同) ①1:30~2:15 ②2:30~3:15	ハーマニカ(同) 太極拳(同)振替 入門9:30~10:40 初級10:50~12:00	健康レクリエーション(同) 1:30~3:00	文化の日				やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球S② 1:00~4:00	楽しい体操(同)A ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球S① 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00				
西	☆認知症サポーター 養成講座 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	KITARO ハッスルマッスル ①9:50~10:20 ②10:35~11:05 ③11:20~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30					●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆健康スタンプラリー「あなたの腸は何歳？」 1:30~2:30	色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	紫野アルタークラブ ☆いきいき 百歳体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	カラオケ(同)
東		なつめ日(同)	英会話A(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30					●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	★ぬり絵 1:00~3:00	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	●囲碁将棋 1:00~4:30	★ぬり絵 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	
教養室		●囲碁将棋 1:00~4:30		小物編物(同) 1:30~3:30														
その他																		
日	8日 (月)		9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)		13日 (土)							
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	◆卓球S② 1:00~4:00	◆卓球D① 9:00~11:30	太極拳(同) 入門1:30~2:40 初級2:50~4:00	楽しい体操(同)B ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	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D② 1:00~4:00	◆卓球S① 9:00~11:30	太極拳(同)24式 1:30~2:40	◆卓球S② 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00						
西	わいわい体操(北区地域 介護予防推進センター) ①9:30~10:30 ②10:50~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) ①10:00~ ②11:00~	★健康ひろば パート2 1:30~3:00	健康ストレッチ(同) A 9:30~11:30	☆クワテープでつくる 干支の「寅」 1:30~3:30	健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30				
東		●囲碁将棋 1:00~4:30	英会話B(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	お茶(同) 10:00~12:00	民謡(同)			手芸(同) 10:00~12:00				令和ゲーム(同) 1:00~3:00					
教養室				謡曲(同)														
その他																		
日	15日 (月)		16日 (火)		17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)		20日 (土)							
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	男の体操(同) ①1:30~2:15 ②2:30~3:15	太極拳(同)振替 入門9:30~10:40 初級10:50~12:00	健康レクリエーション(同) 1:30~3:00	フレッシュダンス(同) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	◆卓球S① 1:00~4:00	やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球S② 1:00~4:00	楽しい体操(同)A ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球S① 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00						
西	☆なぞり書き	●囲碁将棋 1:00~4:30	KITARO ハッスルマッスル ①9:50~10:20 ②10:35~11:05 ③11:20~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30	ハッスルマッスル ①1:30~2:00 ②2:15~2:45 ③3:00~3:30	☆やさしい椅子ヨガ 10:00~10:45	★健康ひろば パート1 1:30~3:00	☆もっと活用したい! スマホ講座 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき 百歳体操 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	カラオケ(同)				
東		なつめ日(同)	英会話A(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	お茶(同) 10:00~12:00	令和ゲーム(同) 1:00~3:00	ハーモニカ(同)	★ぬり絵 1:00~3:00		紫野アルタークラブ	★ぬり絵 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30					
教養室		●囲碁将棋 1:00~4:30		小物編物(同) 1:30~3:30														
その他																		
日	22日 (月)		23日 (火)		24日 (水)		25日 (木)		26日 (金)		27日 (土)							
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	◆卓球S② 1:00~4:00	勤労感謝の日				楽しい体操(同)B ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	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D② 1:00~4:00	◆卓球S① 9:00~11:30	太極拳(同)24式 1:30~2:40	◆卓球S② 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00				
西	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30					健康歌謡舞踊(同) ①10:00~ ②11:00~	☆脳活体操 いきいき広場 ①1:30~2:00 ②2:10~2:40	健康ストレッチ(同) B 9:30~11:30	☆つながるサロン「北区 地域支え合い活動入門 講座フォローアップ型」 1:30~3:00	健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	★かんたん!スト レッチ&筋トレ 10:00~11:15	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	
東		●囲碁将棋 1:00~4:30					★ぬり絵 10:00~12:00	民謡(同)	雑学クラブ(同)6期 10:00~12:00		手芸(同) 10:00~12:00							
教養室		五行歌(同) 1:30~3:30																
その他																		
日	29日 (月)		30日 (火)		<p>(同)・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい</p> <p>◆印・登録制、申込み方法はお問合せ下さい</p> <p>●印・自由参加ですが、初回に登録が必要です</p> <p>☆印・申込みが必要です</p> <p>★印・申込みはいりません</p> <p>ハッスルマッスル・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集</p> <p>やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集</p> <p>インターバル速歩・5ヶ月毎の申込制、次回募集は調整中</p>													
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	◆卓球S① 1:00~4:00	◆卓球D① 9:00~11:30	太極拳(同) 入門1:30~2:40 初級2:50~4:00														
西		●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30														
東	☆なぞり書き	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30														
教養室																		

**予定表の見方**

- 講師や指導者等の判断で中止とした事業
- 中止とした事業枠に他の事業を入れる場合

マスク、くつ下着用、自宅で検温、ハンカチ(タオル等)持参をお願いします!

**11月の「ぬり絵」**  
4(木)、6(土)、18(木)、20(土)、24(水)  
持物:色鉛筆、コピー代、必要な方はメガネ