



広報誌掲載事業は全て
「いきいきシニアポイント」
5ポイント

北老人福祉センター予定表

令和6年3月

☎075-492-8845 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	<p>(同)・同好会、入会方法はお問合せ下さい ◆印・登録制、申込み方法はお問合せ下さい ●印・自由参加ですが、初回に登録が必要です ☆印・申込みが必要です ★印・申込みはいりません ○KITAROハッスルマッスル・3ヶ月毎の申込制、申込3月1日～14日 ○やわらか頭教室・3ヶ月毎の申込制、申込3月1日～14日 ○リズム体操・3ヶ月毎の申込制、申込3月1日～14日</p>								<p>1日(金)</p>		<p>2日(土)</p>	
ホール	<p>「大人のぬり絵を楽しむつどい」 今月は 2(土)、7(木)、21(木)、27(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</p> 								<p>楽しい体操(同)A 10:00～11:30</p>		<p>ゆかいな運動(同) 1:30～3:00</p>	
娯楽室西									<p>色えんぴつ画(同)3組 10:00～12:00</p>		<p>●囲碁将棋 1:00～4:30</p>	
娯楽室東									<p>色えんぴつ画(同)2組 10:00～12:00</p>		<p>●囲碁将棋 1:00～4:30</p>	
教養室									<p>色えんぴつ画(同)1組 1:00～3:00</p>		<p>★ぬり絵 10:00～12:00</p>	
日	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)	
ホール	◆卓球D 9:00～12:00		男の体操(同) 1:30～3:00		フレッシュダンス(同) 10:00～11:20		◆卓球S 1:00～4:30		フレッシュダンスパート2(同) 10:20～11:30		◆卓球S 9:00～12:00	
娯楽室西	○リズム体操 ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45		●囲碁将棋 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		健康ヨガ(同)金 10:00～11:00		◆盆ダンス 10:00～11:30	
娯楽室東	なつメロ(同) 1:00～4:00		○KITAROハッスルマッスル ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45		●囲碁将棋 1:00～4:30		令和ゲーム(同)B 1:00～3:00		●囲碁将棋 1:00～4:30		●囲碁将棋 1:00～4:30	
教養室			小物編物(同) 1:30～3:30		お茶(同) 10:00～12:00		★ぬり絵 1:00～3:00		絵手紙(同) 1:00～3:30		令和ゲーム(同)A 1:00～3:00	
日	11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
ホール	◆卓球D 9:00～12:00		◆卓球S 1:00～4:30		楽しい体操(同)B 10:00～11:30		◆卓球D 1:00～4:30		楽しい体操(同)A 10:00～11:30		◆卓球S 9:00～12:00	
娯楽室西	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 ② 10:45～11:45		●囲碁将棋 1:00～4:30		健康歌謡舞踊(同) 10:00～12:00		健康ストレッチ(同) ① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40		☆「お香・和の香りを楽しむ」 10:00～11:00		☆いきいき百歳体操 ① 9:20～10:00 ② 10:10～10:50 ③ 11:00～11:40	
娯楽室東	●囲碁将棋 1:00～4:30		健康ヨガ(同)火 10:00～11:00		★健康ひろば パート2(LU) 1:30～3:00		☆つまみ細工でつくる「櫓のブローチ」 1:00～3:00		●囲碁将棋 1:00～4:30		●囲碁将棋 1:00～4:30	
教養室	☆なぞり書き① 10:00～11:30		☆なぞり書き② 1:30～3:00		お茶(同)振替 10:00～12:00		☆なぞり書き③ 10:00～11:30		書道(同) 1:30～3:00		☆なぞり書き④ 10:00～11:30	
日	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
ホール	◆卓球D 9:00～12:00		男の体操(同) 1:30～3:00		◆卓球D 9:00～12:00		◆卓球S 1:00～4:30		フレッシュダンスパート2(同) 10:20～11:30		◆卓球S 9:00～12:00	
娯楽室西	○リズム体操 ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45		●囲碁将棋 1:00～4:30		春分の日		楽しい童謡唱歌(同) 10:00～11:30		健康ヨガ(同)金 10:00～11:00		ら・ら・ら体操(同)振替 10:00～11:30	
娯楽室東	なつメロ(同) 1:00～4:00		○KITAROハッスルマッスル ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45		●囲碁将棋 1:00～4:30		★健康ひろば パート1(LU) 1:30～3:00		●囲碁将棋 1:00～4:30		●囲碁将棋 1:00～4:30	
教養室	☆楽しい折り紙 9:30～11:00		小物編物(同) 1:30～3:30				★ぬり絵 1:00～3:00		絵手紙(同) 1:00～3:30		◆昭和の懐メロ 1:00～4:00	
日	25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
ホール	◆卓球D 9:00～12:00		◆卓球S 1:00～4:30		楽しい体操(同)B 10:00～11:30		◆卓球D 1:00～4:30		フレッシュダンスパート2(同)振替 10:20～11:30		◆卓球S 9:00～12:00	
娯楽室西	◆盆ダンス ① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50		●囲碁将棋 1:00～4:30		健康歌謡舞踊(同) 10:00～12:00		健康ストレッチ(同) ① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40		楽しい体操(同)A 振替 10:00～11:30		☆いきいき百歳体操 ① 9:20～10:00 ② 10:10～10:50 ③ 11:00～11:40	
娯楽室東	●囲碁将棋 1:00～4:30		健康ヨガ(同)火 10:00～11:00		●囲碁将棋 1:00～4:30		☆つながるサロン 「体力測定から培う減災力」 ① 1:30～2:30 ② 2:15～3:15		●囲碁将棋 1:00～4:30		●囲碁将棋 1:00～4:30	
教養室	五行歌(同) 1:30～3:30		英会話(同) 10:00～11:30		◆トランプのつどい 1:00～3:00		書道(同) 1:30～3:00				令和ゲーム(同)B振替 1:00～3:00	