



# 北老人福祉センター 2018年 9月行事予定表

※おたより発行後、都合により予定が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。 随時、変更等については、お知らせいたします。

曜日	月		火		水		木		金		土		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
場所	<b>秋ばて注意報</b> <input type="checkbox"/> 疲れやすい <input type="checkbox"/> だるい <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 肩こり、頭痛 <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> なかなか眠れない										1		
■ホール	9月に入りましたが猛暑日が続く、変わりやすい空模様が続いています。そのせいか、私たちの体は夏の暑さ&残暑によって疲労も蓄積気味。「秋バテ」は、気温の変化や、季節の変わり目で起こる自律神経の乱れが原因といわれています。 <b>★解消法★</b> <b>KITAROで適度な運動、ゆっくりお風呂に入る、朝に白湯を飲む</b>										卓球S		卓球D
■娯楽室/西	第1回応募締切は8月31日です。 広報紙掲載事業は、すべて「いきいきポイント」5ポイント対象です! 										みんなで踊ろう盆踊り		●囲碁将棋
■娯楽室/東													カラオケ
■教養室													●囲碁将棋
場所	3		4		5		6		7		8		
■ホール	卓球D	男の体操	卓球D	健康レク	フレッシュD	卓球S	やわらか頭	卓球D	楽しい体操A	ゆかいな運動	卓球S	卓球D	
■娯楽室/西	うたごえ		●囲碁将棋	★KITARO/AM	●囲碁将棋	★KITARO/PM		ソングフレンズ	色えんぴつ画3組	●囲碁将棋		●囲碁将棋	
■娯楽室/東			なつメロ	ハッスルマッスル	●囲碁将棋	ハッスルマッスル		煌き		●囲碁将棋		●囲碁将棋	
■教養室			●囲碁将棋	和紙ちぎり絵	小物編物	お茶		雑学クラブ4期	ぬり絵	色えんぴつ画2組	色えんぴつ画1組		
場所	10		11		12		13		14		15		
■ホール	卓球D	男の体操	卓球D	太極拳1 2	楽しい体操B	フォークDAK	やわらか頭	卓球D	卓球S	太極拳3	卓球S	卓球D	
■娯楽室/西	うたごえ		●囲碁将棋	健康ヨガ火-①	●囲碁将棋	健康	◎健康ひろば	健康	作品展示運営	健康ヨガ金-①	●囲碁将棋	みんなで踊ろう	
■娯楽室/東			なつメロ	健康ヨガ火-②	●囲碁将棋	歌謡舞踊	パート2	ストレッチ	委員会	健康ヨガ金-②	●囲碁将棋	カラオケ	
■教養室			五行歌		謡曲		民謡	ボールペン画		手芸	◎トランプ	●囲碁将棋	
場所	17		18		19		20		21		22		
■ホール	敬老の日		卓球D	健康レク	フレッシュD	卓球S	やわらか頭	卓球D	楽しい体操A	ゆかいな運動	卓球S	卓球D	
■娯楽室/西			★KITARO/AM	●囲碁将棋		★KITARO/PM	楽・童謡唱歌	◎健康ひろば		●囲碁将棋		●囲碁将棋	
■娯楽室/東			ハッスルマッスル	●囲碁将棋		ハッスルマッスル		パート1	百人一首	●囲碁将棋		●囲碁将棋	
■教養室				小物編物	お茶		ぬり絵						
場所	24		25		26		27		28		29		
■ホール	振替休日		卓球D	太極拳1 2	楽しい体操B	フォークDAK	やわらか頭	卓球D	卓球S	太極拳3	卓球S	卓球D	
■娯楽室/西			健康ヨガ火-①	●囲碁将棋	健康	脳活体操	スマホ体験講座	スマホ体験講座	健康ヨガ金-①	●囲碁将棋	発表会運営委員会		
■娯楽室/東			健康ヨガ火-②	●囲碁将棋	歌謡舞踊	いきいき広場			健康ヨガ金-②	●囲碁将棋			
■教養室				謡曲		民謡	雑学クラブ3期		手芸	◎トランプ			

●囲碁・将棋の利用について…囲碁・将棋の利用は行事予定表通りの日程でご利用ください。(参加登録をお願いしています。初めて来られた方は事務所まで声をかけていただきますようお願いいたします)

午前枠で同好会、その他の行事がある場合は、後片付けと囲碁・将棋の準備がありますので、午後0時30分~の利用となります。ご協力をお願いいたします。

■卓球の利用について…登録制となっています。卓球ダブルスは試合形式、卓球Sについてはシングルスラリー形式で実施しています。

ダブルスとシングルの重複の登録は出来ません。(※ラケット・上履きが必要です。)

北老人福祉センター 電話 492-8845

9月10日(月)の囲碁将棋は娯楽室西のみになります