



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



10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
ホール	(同)・同好会(サークル)、入会方法はお問合せ下さい		○KITAROハッスルマッスル…3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集		○やわらか頭教室…3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集		○インターバル速歩…5ヶ月毎の申込制、次回は2月に募集		○リズム体操…3ヶ月毎の申込制、次回は12月に募集	
西	◆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・申込みはいません			
東										
教養室										



今月の「ぬり絵」

1(土)、6(木)、20(木)、26(水)
(持ち物)色鉛筆、コピー代、必要な方はメガネ

日	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)	
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	男の体操(同) 1:30~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	◆卓球D① 1:00~4:00	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S② 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00
西	○リズム体操 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15	●囲碁将棋 1:00~4:30 なつめ日(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 1:30~2:15 ② 2:30~3:15 ③ 3:30~4:15	らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00 ☆寝たままリンパヨガ 11:30~12:30	☆いきいき百歳体操 ①1:20~2:00 ②2:10~2:50 ③3:00~3:40	色えんぴつ画(同)3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス 10:00~10:50	●囲碁将棋 1:00~4:30
東	☆なぞり書き 10:00~11:30		英会話A(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	お茶(同) 10:00~12:00	☆なぞり書き 1:30~3:00		★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		●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室				小物編物(同) 1:30~3:30			○インターバル速歩®A 11:00~11:40		色えんぴつ画(同)1組 1:00~3:00			令和ゲーム(同) 1:00~3:00

日	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)	
ホール	スポーツの日		◆卓球S② 9:00~11:30	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 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	フレッシュダンス・フレッシュダンスパート2同好会 秋の発表会 2:00~2:40	フレッシュダンスパート2(同) 10:30~11:30	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球S① 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00
西			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(LU) 1:30~3:00	健康ストレッチ(同) A 9:30~11:30		健康ヨガ(同)金 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆なぞり書き 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
東			英会話B(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30		民謡(同) 1:00~3:00			手芸(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室				謡曲(同)			○インターバル速歩®B 11:00~11:40			絵手紙(同) 1:30~3:30		

日	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)	
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	男の体操(同) 1:30~3:00	◆卓球D① 9:00~11:30	◆卓球S② 1:00~4:00	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D② 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S② 9:00~11:30	◆卓球D① 1:00~4:00
西	○リズム体操 ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15	●囲碁将棋 1:00~4:30 なつめ日(同) ●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆ら・ら・ら体操 10:00~11:30	○KITARO ハッスルマッスル ① 1:30~2:15 ② 2:30~3:15 ③ 3:30~4:15	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	★健康ひろば パート1(LU) 1:30~3:00	らくらく椅子ヨガ(同) 9:30~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ②10:10~10:50 ③11:00~11:40	◆千夜一夜を聴く会 1:30~3:30
東	☆楽しい折り紙 9:30~11:00		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) 10:00~12:00	★ぬり絵 1:00~3:00				●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室				小物編物(同) 1:30~3:30			○インターバル速歩®A 11:00~11:40					

日	24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)	
ホール	◆卓球D② 9:00~11:30	◆卓球S① 1:00~4:00	◆卓球S② 9:00~11:30	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 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	フレッシュダンスパート2(同) 10:30~11:30	太極拳(同)初級 1:30~2:40	ゆかいな運動くらぶ 同好会 秋の発表会 10:30~11:30	
西	◆盆ダンス ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	●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~	☆脳活体操 いきいき広場 ① 1:30~2:00 ② 2:10~2:40	健康ストレッチ(同) B 9:30~11:30	1:00~4:00 ☆つながるサロン 「北区地域支え合い活動入門講座〜シニア生活におけるたしなみとその作り方」 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	
東	☆なぞり書き 10:00~11:30	●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	★ぬり絵 10:00~12:00	民謡(同) 1:00~3:00			手芸(同) 10:00~12:00	●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		謡曲(同)			○インターバル速歩®B 11:00~11:40			絵手紙(同) 1:30~3:30		

<p>31日(月)</p> <p>◆卓球D② 9:00~11:30</p> <p>わいわい体操(北区介護予防推進センター) ① 9:30~10:30 ②10:50~11:50</p> <p>☆なぞり書き 10:00~11:30</p>	<p>◆卓球S① 1:00~4:00</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p> <p>●囲碁将棋 1:00~4:30</p>	<p>予定表の見方</p> <p>●講師や指導者等の判断で中止とした事業</p> <p>●中止とした事業枠に他の事業を入れる場合</p>	<p>検温、マスク、くつ下の着用 ハンカチ・タオルの持参をお願いします</p>	<p>発表会情報</p> <p>来月の</p> <p>●手芸同好会〜作品展〜 11月18日(金)〜11月21日(月)12:00まで※日曜休み 力作をご覧ください、お楽しみに! (観覧自由、次号詳しくご案内します)</p> <p>●健康歌謡舞踊同好会〜発表会〜 11月29日(火)10:30~11:30 無観客で行います、ご協力をお願いいたします</p>
--	--	---	---	---