



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	4月1日より随時 利用者カードの更新を お願いします。		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
ホール	初めの方は 利用者カードの 登録をお願い します。 事務所まで!		ハーモニカ(同) 10:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	フレッシュダンス(同) 10:00~11:20	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	楽しい体操(同) 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30
倶楽部西	OKITARO 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	ら・ら・ら体操(同) 10:00~11:30	OKITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00	ドレミダンス(同) 1:30~3:30	色えんぴつ画(同) 3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30	アルターカラオケ 1:00~4:00
倶楽部東	英会話A(同) 10:00~11:30		小物編物(同) 1:30~3:30	お茶(同) 10:00~12:00	令和ゲーム(同)B 1:00~3:00	★ぬり絵 1:00~3:00	色えんぴつ画(同) 2組 10:00~12:00	色えんぴつ画(同) 1組 1:00~3:00	★ぬり絵 10:00~12:00			
教室	7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00	男の体操(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	☆いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55	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	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30
倶楽部西	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●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	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	☆オカ・レアンサン ブル「社のしらべ」 1:30~2:30	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	ドレミダンス(同) 1:30~3:30	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
倶楽部東		なつメロ(同) 1:00~4:00	英会話B(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆なぞり書き① 10:00~11:30	絵手紙(同)A 1:30~3:30		書道(同) ① 1:00~2:20 ② 2:30~3:50	手芸(同) 10:00~12:00	令和ゲーム入門(同) 1:00~3:00		●囲碁将棋 1:00~4:30
教室												令和ゲーム(同)A 1:00~3:00
日	14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
ホール	卓球(同) 9:00~12:00	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	フレッシュダンス(同) 10:00~11:20	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	★健康ひろば パート1(LU) 休止	楽しい体操(同) 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30
倶楽部西	○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	OKITARO 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	ら・ら・ら体操(同) 10:00~11:30	OKITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	楽しい童謡唱歌(同) 10:00~11:30	らくらく椅子ヨガ(同) 1:30~2:30	☆糖尿病予防の カギは、生活習慣から 10:30~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
倶楽部東		●囲碁将棋 1:00~4:30	英会話A(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	お茶(同) 10:00~12:00	令和ゲーム(同)B 1:30~3:00	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
教室		☆なぞり書き② 1:30~3:00		小物編物(同) 1:30~3:30								☆なぞり書き③ 1:30~3:00
日	21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00	男の体操(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	☆いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55	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	☆つながるサロン キタエちゃん体操 インターバル速歩 1:30~3:00	フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30
倶楽部西	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●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	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	☆脳活体操 いきいき広場 1:30~2:30	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40		健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
倶楽部東		なつメロ(同) 1:00~4:00	英会話B(同) 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	お茶(同) 10:00~12:00	絵手紙(同)B 1:30~3:30		書道(同) ① 1:00~2:20 ② 2:30~3:50	手芸(同) 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		◆昭和の懐メロ 1:00~4:00
教室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00			◆トランプのつどい 1:00~3:00	★ぬり絵 10:00~12:00					令和ゲーム入門(同) 1:00~3:00	☆なぞり書き④ 10:00~11:30	令和ゲーム(同)A 1:00~3:00
日	28日(月)		29日(火)		30日(水)		各種お申込みについて (同)：同好会、入会方法はお問合せ下さい同好会と調整 ◆印：登録制、申込み方法はお問合せ下さい卓球のつどい・トランプのつどい・盆ダンス ●印：初回に登録が必要です(以降は自由参加) 囲碁将棋のつどい ☆印：申込みが必要ですなぞり書き 百歳体操 いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操 脳活他 ★印：申込みはいりません健康広場・ぬり絵 以下の介護予防事業は3カ月毎の登録制です。 OKITAROハッスルマッスル OKITAROやわらか頭教室 ○リズム体操 ○脳トレ×筋力UP体操					
ホール	卓球(同) 9:00~12:00	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	昭和の日		◆卓球のつどい③ 9:00~12:00	◆卓球のつどい① 1:00~4:30						☆久しぶりにトラン プしませんか? 10:00~11:30
倶楽部西	◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30										
倶楽部東		●囲碁将棋 1:00~4:30										
教室		五行歌(同) 1:30~3:30										

「大人のぬり絵を楽しむつどい」
 今月は
 3(木)、5(土)、17(木)、23(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
 お願い
 ぬり絵のつどいへの参加は一人
 月2回でお願いします。
 参加者数が増加しています

