

中央区南老人福祉センター1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 休 館 日	2 休 館 日	3 休 館 日	4	5 1000 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 🍷	6 🍷 1200 カラオケ 1300 おもちゃ病院
7 休 館 日	8 休 館 日	9 10:00 中央会館 於 介護保険制度 中央会館 於 童謡ひろば 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:00 フラダンス 13:00 詩吟 13:30 着付け	10 10:00 謡曲 10:30 リズムストレッチ 🍷 13:00 絵画(自習) 13:30 民謡 🍷	11 10:30 ヨガ教室 11:00 水墨C 🍷 13:30 健康の~びのび♪体操 14:00 水墨D 14:00 箏曲	12 10:00 太極拳 10:00 オカリナ 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 14:00 書道 🍷	13 10:00 尺八A 🍷 12:00 カラオケ 🍷
14 休 館 日	15 10:00 スクエアダンス 12:00 卓球ひろばA 13:15 大正琴A 13:30 社交ダンスひろば 14:00 卓球ひろばB 15:15 大正琴B	16 10:00 百歳体操A 10:30 シニアいきいき遊び 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:30 手芸 13:30 民研 🍷	17 10:00 介護予防教室 🍷 13:00 絵画 13:00 コーラス 🍷	18 10:00 俳句 10:00 民謡 🍷 13:00 歌謡A 14:40 歌謡B 🍷	19 10:00 オカリナ 10:00 フォークダンス 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:00 詩吟 13:30 認知症サポーター養成講座 🍷	20 🍷 12:00 カラオケ 13:00 世代間交流 将棋体験 🍷
21 休 館 日	22 10:00 太極拳 13:30 今後の不変をまとめて相談 13:30 社交ダンスひろば(2F)	23 10:00 百歳体操A 10:30 刺繍A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:00 フラダンス 13:30 刺繍B 13:30 着付け	24 10:30 リズムストレッチ 🍷 13:00 絵画(自習) 13:30 民謡 🍷	25 10:30 ヨガ教室 11:00 水墨A 🍷 13:00 歌謡A 14:00 水墨B 14:00 箏曲 14:40 歌謡B	26 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:00 民謡 14:00 書道 🍷	27 10:00 尺八B 🍷 13:30 おもしろ健康教室 🍷
28 休 館 日	29 10:00 スクエアダンス 12:00 卓球ひろばA 13:15 大正琴A 14:00 卓球ひろばB 15:15 大正琴B	30 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:30 尺八コンサート 🍷	31 13:00 コーラス 🍷	「ピンポン広場」  上記カレンダーの🍷マークの日 午前10:00~12:00(午後~サークル使用日は11:00まで) 午後13:00~16:00 ※使用希望の場合は、事前に当センターに確認ください。 (TEL 06-6213-2172)		

「囲碁将棋広場」

月曜~土曜日

13:00~16:45

席数: 棋盤3面・碁盤3面(12席6面)

来館者多数の場合、席数増やせます。

参加費無料!



世代間交流 将棋体験



小学生に将棋を教える

ボランティア募集中!

日時: 1月20日(土)13:00~15:00

場所: 中央区子ども子育てプラザ(当センター併設)

※申込問合せは、当センター窓口まで

頭の体操数独にチャレンジ!!

★挑戦される方は名簿にお名前を書いて一日一枚お持ち帰りください。

★答えは次回のプリントの裏に掲載。

一日一問!

