

中央区南老人福祉センター 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土		
<h2>「ピンポン広場」</h2>  <p>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)</p>				1 11:00 水墨A  11:00 箏曲 11:00 6館合同歩こう会 13:00 歌謡A 14:00 水墨B 14:40 歌謡B 	2 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 年金世代が知っておくべき消費税アップを乗り切る方法	3  12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院		
4 休 館 日	5 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	6 10:00 百歳体操A 10:30 百歳体操体力判定 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 11:20 百歳体操C 13:30 健康の~びのび体操 13:30 手芸 13:30 着付け	7 10:30 謡曲 10:30 シニアいきいき遊び  13:00 絵画(自習) 13:00 コーラス 	8 10:30 ヨガ教室 11:00 水墨C  14:00 水墨D 14:00 箏曲	9 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	10 10:00 尺八A  12:00 カラオケ 13:00 将棋体験 		
	11 休 館 日	12 10:00 太極拳 12:00 卓球ひろばA 13:30 社交ダンスひろば 14:00 卓球ひろばB	13 10:00 中央会館 於 老人クラブ活動について 10:15 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 	14 10:30 リズムストレッチ  13:00 絵画  13:30 民踊 	15 10:00 介護予防教室  13:00 歌謡A 13:30 俳句 14:40 歌謡B 	16 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  14:00 終活セミナー	17 12:00 カラオケ 13:30 民研 	
		18 休 館 日	19 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	20 10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C 13:30 手芸 	21 休 館 日	22 10:30 ヨガ教室  13:30 落語&尺八コンサート 14:00 箏曲	23 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 	24 10:00 尺八B  13:30 おもしろ健康教室 
			25 休 館 日	26 10:00 太極拳 13:30 社交ダンスひろば(2F)	27 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	28 10:30 リズムストレッチ  13:00 絵画(自習)  13:30 民踊 	29 13:00 コーラス 14:00 中央会館 於 ふれあいコンサート 	30 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 

「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!



日時:3月10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・問い合わせは、当センター窓口まで

小学生に将棋を教える
ボランティア募集中!

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!

