

# 北部福祉センター行事予定 令和4年7月

| 日                      | 月   | 火                                                                                        | 水                       | 木                                 | 金                               | 土                                            |
|------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|
|                        |     |                                                                                          |                         |                                   | 1                               | 2                                            |
|                        |     | <b>★すっきり・しゃっきり健康教室★</b><br>(年齢別 2部制です)<br>1部 午後2時～2時45分(75歳以上)<br>2部 午後3時～3時45分(60歳～74歳) |                         | <b>センター<br/>部屋利用申請<br/>受付開始日</b>  | 10:00～11:00<br>和みのヨガサロン<br>参加自由 |                                              |
|                        |     |                                                                                          |                         |                                   |                                 | 13:30～15:00<br>ポッチャ体験会                       |
| 3                      | 4   | 5                                                                                        | 6                       | 7                                 | 8                               | 9                                            |
|                        | 休館日 |                                                                                          |                         | 9:00～11:00<br>園芸ボランティア<br>仲間募集中   |                                 | 10:00～11:30<br>みんなの<br>筋トレ講座                 |
|                        |     | 13:00～16:30<br>健康マージャンサロン<br>参加自由                                                        | すっきり・しゃっきり<br>健康教室      |                                   |                                 |                                              |
| 10                     | 11  | 12                                                                                       | 13                      | 14                                | 15                              | 16                                           |
| 参議院議員<br>選挙のため<br>臨時休館 | 休館日 |                                                                                          |                         | 9:00～11:00<br>園芸ボランティア<br>仲間募集中   | 10:00～11:00<br>和みのヨガサロン<br>参加自由 |                                              |
|                        |     | 13:00～16:30<br>健康マージャンサロン<br>参加自由                                                        | すっきり・しゃっきり<br>健康教室      | 13:30～15:00<br>わいわい編み物サロン<br>参加自由 |                                 |                                              |
| 17                     | 18  | 19                                                                                       | 20                      | 21                                | 22                              | 23                                           |
|                        | 休館日 | 10:00～11:00<br>ラジオ体操を学ぼう                                                                 | 10:00～11:30<br>たのしい手芸講座 | 9:00～11:00<br>園芸ボランティア<br>仲間募集中   |                                 | 10:00～11:30<br>みんなの<br>筋トレ講座                 |
|                        |     | 13:00～16:30<br>健康マージャンサロン<br>参加自由                                                        | すっきり・しゃっきり<br>健康教室      | 13:30～15:00<br>るんるん絵手紙サロン<br>参加自由 |                                 | 13:30～15:30<br>やろまいサロン<br>参加自由               |
|                        | 25  | 26                                                                                       | 27                      | 28                                | 29                              | 30                                           |
| 24<br><br>31           | 休館日 | 10:00～11:30<br>リズム体操サロン<br>参加自由                                                          |                         | 9:00～11:00<br>園芸ボランティア<br>仲間募集中   | 香り湯                             |                                              |
|                        |     | 13:00～16:30<br>健康マージャンサロン<br>参加自由                                                        | すっきり・しゃっきり<br>健康教室      | 13:30～15:00<br>わいわい編み物サロン<br>参加自由 |                                 | 各講座やサロンなどの内容についてお聞きになりたい場合は、北部福祉センター窓口までどうぞ。 |