

# 令和6年3月

白岡市  
老人福祉センター たより



運営会社：株式会社 明日葉

住所：〒349-0213

白岡市高岩2177-1

電話番号：0480-92-1205



## お風呂のご案内

**10:00～15:00**  
(脱衣所利用)

日曜日はお風呂はお休みです。



## カラオケのご案内

午前の部 **11:00～12:00**  
最終受付時間 **11:30**

午後の部 **13:30～15:30**  
最終受付時間 **14:45**

## 採点ゲームの日

(表彰はありません)

3/19(火) 13:30～15:30

※いつものカラオケで点数が出ます。

## カラオケ発表会

(表彰などありません)

3/28(木) 13:30～15:30

1人1曲のご披露となります。

3/24(日)までの受付

順番は受付時にクジ引きします。

日	曜日	お風呂	講座等	カラオケ	クラブ活動		
			大広間	大広間	和室(午前)	軽運動室(午前)	軽運動室(午後)
1	金	🔥		午前・午後		筋トレ/ふみの会	健だま体操/やまぼうし体操クラブ
2	土	🔥		午前・午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
3	日	お風呂 休み		午前・午後		体操/さくらの会	
4	月		休館日				
5	火	🔥		午前・午後			オカリナ/アマーレ
6	水	🔥		午前・午後		カラオケ/彩華クラブ	太極剣/彩雲
7	木	🔥		午前・午後	囲碁/悠友会		健康体操/白岡SV
8	金	🔥		午前・午後		民謡/金曜会	健だま体操/やまぼうし体操クラブ
9	土	🔥		午前・午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
10	日	お風呂 休み		午前・午後		フラダンス/フラ・ティアレ	吹き矢/福矢の会
11	月		休館日				
12	火	🔥		午前・午後		ヨガ/ポピーサークル	輪投げ/高岩平成会
13	水	🔥		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
14	木	🔥		午前・午後	囲碁/悠友会	健康体操/悠友会	椅子ヨガ/白岡SV
15	金	🔥		午前・午後			健だま体操/やまぼうし体操クラブ
16	土	🔥		午前・午後			筋トレ/ひより会
17	日	お風呂 休み		午前・午後			
18	月		休館日				
19	火	🔥		午前・午後			オカリナ/アマーレ
20	水		春分の日		休館日		
21	木	🔥		午前・午後	囲碁/悠友会	太極剣/桜	骨盤エクササイズ/白岡SV
22	金	🔥		午前・午後		民謡/金曜会	
23	土	🔥		午前・午後			カラオケ/高岩平成会
24	日	お風呂 休み		午前・午後		フラダンス/フラ・ティアレ	
25	月		休館日				
26	火	🔥		午前・午後		ヨガ/ポピーサークル	オカリナ/アマーレ
27	水	🔥		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
28	木	🔥		午前・午後	囲碁/悠友会	健康体操/悠友会	ゆったりヨガ/白岡SV
29	金	🔥		午前・午後			
30	土	🔥		午前・午後			
31	日	お風呂 休み		午前・午後			

## 健康相談日

3/14(木) 3/28(木) 12:00～15:45

