

令和6年4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)

4/16(火) 13:30～15:30

※いつものカラオケで点数が出ます。

健康相談日

4/11(木) 4/25(木)

12:00～15:45



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	月				休館日		
2	火	🌊		午前・午後			オカリナ/アマーレ
3	水	🌊		午前・午後		カラオケ/彩華クラブ	太極剣/彩雲
4	木	🌊		午前・午後	囲碁/悠友会		健康体操/白岡SV
5	金	🌊		午前・午後			健だま体操/やまぼうし体操クラブ
6	土	🌊		午前・午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
7	日	お風呂 休み		午前・午後		体操/さくらの会	
8	月				休館日		
9	火	🌊		午前・午後		ヨガ/ポピーサークル	輪投げ/高岩平成会
10	水	🌊		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
11	木	🌊		午前・午後	囲碁/悠友会	健康体操/悠友会	椅子ヨガ/白岡SV
12	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
13	土	🌊		午前・午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
14	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
15	月				休館日		
16	火	🌊		午前・午後			オカリナ/アマーレ
17	水	🌊		午前・午後		カラオケ/彩華クラブ	太極剣/彩雲
18	木	🌊		午前・午後	囲碁/悠友会	太極拳/桜	骨盤エクササイズ/白岡SV
19	金	🌊		午前・午後			健だま体操/やまぼうし体操クラブ
20	土	🌊		午前・午後			筋トレ/ひより会
21	日	お風呂 休み		午前・午後		体操/さくらの会	リズム体操/まりも会
22	月				休館日		
23	火	🌊	午前 極拳	午後のみ		ヨガ/ポピーサークル	オカリナ/アマーレ
24	水	🌊		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
25	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
26	金	🌊		午前・午後		民謡/金曜会	
27	土	🌊		午前・午後			カラオケ/高岩平成会
28	日	お風呂 休み		午前・午後		フラダンス/フラ・ティアレ	リズム体操/まりも会
29	月		昭和の日		休館日		
30	火	🌊		午前・午後			

(教室) はじめませんか ゆるり太極拳
ゆっくりした動きで楽しく健康

4/23(火) 10:30～11:30 大広間

定員 30人(60歳以上の方)・参加費無料

電話・窓口で受付中 (チラシあります)



協力 白岡市武術太極拳連盟