

# 令和6年7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

## 健康相談日

7/11(木) 7/25((木)

12:00～15:45

## 成年後見制度個別相談

7/9(火) 7/23(火)

13:30～15:30

白岡市成年後見サポートセンター

七夕杯 紅白対抗 採点カラオケ歌合戦

参加賞あり

7/9(火) 13:30～15:30

7/6(土)までの受付

順番は受付時にクジ引きします。

## カラオケ発表会

(表彰などはありません)

7/25(木) 13:30～15:30

1人1曲のご披露となります。

7/23(火)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	月				休館日		
2	火	お風呂		午前・午後			オカリナ/アマール
3	水	お風呂		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	
4	木	お風呂	午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		健康体操/白岡SV
5	金	お風呂		午前・午後			健だま体操/やまぼうし体操クラブ
6	土	お風呂		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	リズム体操/まりも会
8	月				休館日		
9	火	お風呂		午前・午後		ヨガ/ポピーサークル	輪投げ/高岩平成会
10	水	お風呂		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
11	木	お風呂	午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会	健康体操/悠友会	椅子ヨガ/白岡SV
12	金	お風呂		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	お風呂		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	お風呂		午前・午後			オカリナ/アマール
17	水	お風呂		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
18	木	お風呂	午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		骨盤エクササイズ/白岡SV
19	金	お風呂		午前・午後			健だま体操/やまぼうし体操クラブ
20	土	お風呂		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	お風呂	午前 太極拳	午後のみ		ヨガ/ポピーサークル	オカリナ/アマール
24	水	お風呂		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
25	木	お風呂	午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会	健康体操/悠友会	ゆったりヨガ/白岡SV
26	金	お風呂		午前・午後		民謡/金曜会	
27	土	お風呂		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	
29	月				休館日		
30	火	お風呂		午前・午後			
31	水	お風呂		午前・午後			太極剣/彩雲

## 健康教室 『頭と身体の60分』

動画を見ながら職員と一緒に脳と身体をリフレッシュしましょう！！

日時 7月4日・11日・18日・25日 (毎週木曜日)

11:00～12:00

ストレッチ・初級講座・リハビリ・脳トレ など (チラシあります)

