

# 令和6年10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

10/10(木) 10/24(木)

12:00～15:45

## 成年後見制度個別相談

10/8(火) 10/22(火)

13:30～15:30

白岡市成年後見サポートセンター

## 採点ゲームの日

(表彰などはありません)

10/15(火) 13:30～15:30

※いつものカラオケで点数が出ます。



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	火	お風呂		午前・午後			オカリナ/アマーレ
2	水	お風呂		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
3	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
4	金	お風呂		午前・午後			健だま体操/やまぼうし体操クラブ
5	土	お風呂		午前・午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
6	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
7	月				休館日		
8	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
9	水	お風呂		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
10	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
11	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
12	土	お風呂		午前・午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
13	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
14	月		スポーツの日		休館日		
15	火	お風呂		午前・午後			オカリナ/アマーレ
16	水	お風呂		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
17	木	お風呂	午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会	太極拳/桜	骨盤エクササイズ/白岡SV
18	金	お風呂		午前・午後			健だま体操/やまぼうし体操クラブ
19	土	お風呂		午前・午後			筋トレ/ひより会
20	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
21	月				休館日		
22	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/アマーレ
23	水	お風呂		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
24	木	お風呂		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
25	金	お風呂		午前・午後		民謡/金曜会	
26	土	お風呂		午前・午後			カラオケ/高岩平成会
27	日	お風呂 休み		午前・午後		フラダンス/フラ・ティアレ	
28	月				休館日		
29	火	お風呂	午後 イベント	午前のみ			
30	水	お風呂	午後 イベント	午前のみ			
31	木	お風呂	午前 健康教室	午後のみ			

## 健康教室 『アタマと身体の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 10/3・10・17・31 (木曜日)24日は行いません。

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)

## 松原のぶえ&大江裕 オンラインコンサート

10/29(火) 14:00～15:00

大広間 どなたでも参加できます。



## 草津温泉オンラインツアー

10/30(水) 14:00～15:00

大広間 どなたでも参加できます。

センターで旅気分を体験してみませんか？

