

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

11/14(木) 11/28(木)

12:00～15:45

採点ゲームの日

(表彰などはありません)

11/12(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

(表彰などはありません)

11/19(火) 13:30～15:30

1人1曲のご披露となります。

11/16(土)までの受付

順番は受付時にクジ引きします。

成年後見制度個別相談

11/12(火) 11/26(火)

13:30～15:30

白岡市成年後見サポートセンター

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	お風呂		午前・午後			健だま体操/やまぼうし体操クラブ
2	土	お風呂		午前・午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
3	日		文化の日		休館日		
4	月				休館日		
5	火	お風呂		午前・午後			オカリナ/アマーレ
6	水	お風呂		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
7	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
8	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
9	土	お風呂		午前・午後			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	お風呂		午前・午後		ヨガ/ポピーサークル	輪投げ/高岩平成会
13	水	お風呂	午後 イベント	午前のみ		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
14	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
15	金	お風呂		午前・午後			健だま体操/やまぼうし体操クラブ
16	土	お風呂		午前・午後			筋トレ/ひより会
17	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
18	月				休館日		
19	火	お風呂		午前・午後			オカリナ/アマーレ
20	水	お風呂		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
21	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
22	金	お風呂		午前・午後		民謡/金曜会	
23	土		勤労感謝の日		休館日		
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	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
27	水	お風呂		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
28	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
29	金	お風呂		午前・午後			
30	土	お風呂		午前・午後		太極拳/碧葉の会	

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 11/7・14・21・28 (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)

京都市動物園 オンラインツアー

11/13(水) 14:00～15:00

大広間 どなたでも参加できます。



司法書士による

成年後見無料相談会

11/13(水)予約制

定員となりました。

社会福祉士による

成年後見無料相談会

12/25(水) 予約制12/2締切

白岡市社会福祉協議会 0480-92-1746