

令和6年12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

12/12(木) 12/26(木)

12:00~15:45

ランキングバトル ゲームの日

いつものカラオケで
全国順位と得点が出ます

12/10(火)

13:30~15:30

紅白対抗採点カラオケ歌合戦

(男女別対抗です)

12/19(木)

13:30~15:30

12/17(火)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

12/10(火) 12/24(火) 13:30~15:30

白岡市成年後見サポートセンター

社会福祉士による成年後見無料相談会

12/25(水) ①10:00~10:45(予約済) ②11:00~11:45

ご予約 0480-92-1745 白岡市社会福祉協議まで (12/2締切)

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	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
2	月				休館日			
3	火	🚿		午前・午後			ヨガ/新白岡ヨーガの会	オカリナ/アマーレ
4	水	🚿		午前・午後			カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
5	木	🚿	午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会			健康体操/白岡SV
6	金	🚿		午前・午後				健だま体操/やまぼうし体操クラブ
7	土	🚿		午前・午後			太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
8	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
9	月				休館日			
10	火	🚿		午前・午後			ヨガ/ポピーサークル	輪投げ/高岩平成会
11	水	🚿	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
12	木	🚿	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
13	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
14	土	🚿		午前・午後			太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
15	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
16	月				休館日			
17	火	🚿		午前・午後			ヨガ/新白岡ヨーガの会	オカリナ/アマーレ
18	水	🚿		午前・午後			カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
19	木	🚿	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
20	金	🚿		午前・午後				健だま体操/やまぼうし体操クラブ
21	土	🚿		午前・午後				筋トレ/ひより会
22	日	お風呂 休み		午前・午後			フラダンス/フラ・ティアレ	
23	月				休館日			
24	火	🚿	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
25	水	🚿		午前・午後			社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
26	木	🚿	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
27	金	🚿		午前・午後			民謡/金曜会	
28	土				休館日			
29	日				休館日			
30	月				休館日			
31	火				休館日			

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 12/5・12・19・26 (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)

吉野ヶ里歴史公園 オンラインツアー

12/11(水) 14:00~15:00

大広間 どなたでも参加できます。



令和7年1月14日(火) 新春演芸大会 開催予定