


令和7年3月 

白岡市

老人福祉センターだより

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

(脱衣所利用時間)

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

3/13(木) 3/27(木)

12:00~15:45

成年後見制度個別相談

3/12(水) 3/25(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

(表彰などありません)

3/13(木) 13:30~15:30

いつものカラオケで採点が出ます。

熊本城 オンラインツアー

3/26(水) 14:00~15:00

大広間 どなたでも参加できます。

日	曜日	お風呂	講座等	加オケ	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	土	お風呂		午前・午後			太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
2	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
3	月		休館日					
4	火	お風呂		午前・午後			ヨガ/新白岡ヨーガの会	オカリナ/アマーレ
5	水	お風呂		午前・午後			カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
6	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
7	金	お風呂		午前・午後			ヨガ/ラベンダークラブ	健だま体操/やまぼうし体操クラブ
8	土	お風呂		午前・午後				筋トレ/ひより会
9	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
10	月		休館日					
11	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
12	水	お風呂		午前・午後			社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
13	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
14	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
15	土	お風呂		午前・午後			太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
16	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
17	月		休館日					
18	火	お風呂		午前・午後			ヨガ/新白岡ヨーガの会	オカリナ/アマーレ
19	水	お風呂		午前・午後			カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
20	木		春分の日		休館日			
21	金	お風呂		午前・午後			ヨガ/ラベンダークラブ	健だま体操/やまぼうし体操クラブ
22	土	お風呂		午前・午後				カラオケ/高岩平成会
23	日	お風呂 休み		午前・午後			フラダンス/フラ・ティアレ	
24	月		休館日					
25	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
26	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
27	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
28	金	お風呂		午前・午後			民謡/金曜会	太極拳/あゆみ
29	土	お風呂		午前・午後				
30	日	お風呂 休み		午前・午後				
31	月		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 3/6・13・27(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)

