

令和7年5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

5/8(木) 5/22(木)

12:00~15:45

成年後見制度個別相談

5/13(火) 10:00~11:30

5/27(火) 13:30~15:30

白岡市成年後見サポートセンター

歌いきりまショー ゲームの日

最後まで歌いきれば成功!

5/17(土) 13:30~15:30

カラオケ・ランキングバトル ゲームの日

全国順位と採点が出ます

5/29(木) 13:30~15:30

| 日 | 曜日 | お風呂 | 講座等 | かた竹 | 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 | 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 |
| 2 | 金 | お風呂 | | 午前・午後 | | | 健だま体操/やまぼうし 体操クラブ |
| 3 | 土 | | 憲法記念日 | | 休館日 | | |
| 4 | 日 | | みどりの日 | | 休館日 | | |
| 5 | 月 | | こどもの日 | | 休館日 | | |
| 6 | 火 | | 振替休日 | | 休館日 | | |
| 7 | 水 | お風呂 | | 午前・午後 | | カラオケ/彩果クラブ | 太極剣/彩雲 |
| 8 | 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 |
| 9 | 金 | お風呂 | | 午前・午後 | | 民謡/金曜会 | あゆみ/太極拳 |
| 10 | 土 | お風呂 | | 午前・午後 | | 太極拳/碧葉の会 | |
| 11 | 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 |
| 12 | 月 | | 休館日 | | | | |
| 13 | 火 | お風呂 | 午後 イベント | 午前のみ | | ヨガ/ポピーサークル | |
| 14 | 水 | お風呂 | | 午前・午後 | | 社交ダンス/一葉会 | 日本舞踊/若寿美会 |
| 15 | 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 |
| 16 | 金 | お風呂 | | 午前・午後 | | | 健だま体操/やまぼうし 体操クラブ |
| 17 | 土 | お風呂 | | 午前・午後 | | | 筋トレ/ひより会 |
| 18 | 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 |
| 19 | 月 | | 休館日 | | | | |
| 20 | 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 |
| 21 | 水 | お風呂 | | 午前・午後 | | カラオケ/彩果クラブ | 太極剣/彩雲 |
| 22 | 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 | ゆるヨガ/白岡SV |
| 23 | 金 | お風呂 | | 午前・午後 | | 民謡/金曜会 | あゆみ/太極拳 |
| 24 | 土 | お風呂 | | 午前・午後 | | | カラオケ/高岩平成会 |
| 25 | 日 | お風呂 休み | | 午前・午後 | | フラダンス/フラ・ティアレ | |
| 26 | 月 | | 休館日 | | | | |
| 27 | 火 | お風呂 | 午前 太極拳 | 午後のみ | | ヨガ/ポピーサークル | |
| 28 | 水 | お風呂 | | 午前・午後 | | 社交ダンス/一葉会 | 日本舞踊/若寿美会 |
| 29 | 木 | お風呂 | 午前 健康教室 | 午前・午後 | | | |
| 30 | 金 | お風呂 | | 午前・午後 | | | |
| 31 | 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 5/1・8・15・22・29 (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)

日本三景松島 オンラインツアー

5/13(火) 14:00~15:00

大広間 どなたでも参加できます。

