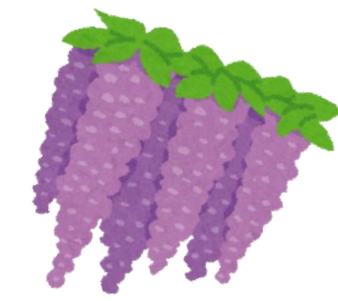


令和7年5月 

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	🚿	午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		健康体操/白岡SV
2	金	🚿		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	🚿		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
8	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
9	金	🚿		午前・午後		民謡/金曜会	あゆみ/太極拳
10	土	🚿		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	🚿	午後 イベント	午前のみ		ヨガ/ポピーサークル	
14	水	🚿		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
15	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
16	金	🚿		午前・午後			健だま体操/やまぼうし 体操クラブ
17	土	🚿		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	🚿		午前・午後		ヨガ/新白岡ヨーガの会	オカリナ/アマーレ
21	水	🚿		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
22	木	🚿	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	🚿		午前・午後		民謡/金曜会	あゆみ/太極拳
24	土	🚿		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	🚿	午前 太極拳	午後のみ		ヨガ/ポピーサークル	
28	水	🚿		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
29	木	🚿	午前 健康教室	午前・午後			
30	金	🚿		午前・午後			
31	土	🚿		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。

