

令和7年7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



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



午後の部 13:30~15:30

最終受付時間 14:45

健康相談日

7/10(木) 7/24(木)

12:00~15:45

成年後見制度個別相談

7/8(火) 13:30~15:30

7/17(木)

白岡市成年後見サポートセンター

七夕杯 紅白対抗

採点カラオケ歌合戦

7/17(木) 13:30~15:30

定員 24名 (7/15(火)までの受付)

順番は受付順になります。

オンライン コンサート

大江裕&川野夏美&楠木康平

7/8(火) 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	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	火			午前・午後		ヨガ/新白岡ヨーガの会	オカリナ/アマーレ
2	水			午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
3	木		午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		健康体操/白岡SV
4	金			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
5	土			午前・午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
6	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
7	月		休 館 日				
8	火		終日イベント	無し		ヨガ/ポピーサークル	輪投げ/高岩平成会
9	水			午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
10	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
11	金			午前・午後		たんぽぽ/太極拳	あゆみ/太極拳
12	土			午前・午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
13	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
14	月		休 館 日				
15	火		午前 健康教室	午後のみ		ヨガ/新白岡ヨーガの会	オカリナ/アマーレ
16	水			午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極剣/彩雲
17	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
18	金			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
19	土			午前・午後			筋トレ/ひより会
20	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
21	月		休 館 日				
22	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
23	水			午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
24	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
25	金			午前・午後		たんぽぽ/太極拳	あゆみ/太極拳
26	土			午前・午後			高岩平成会/カラオケ
27	日	お風呂休み		午前・午後		フラダンス/フラ・ティアレ	
28	月		休 館 日				
29	火		午前 健康教室	午後のみ			
30	水			午前・午後			
31	木		午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		

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 7/3 ・ 10 ・ 17 ・ 24 ・ 31 (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

健康教室 『音楽に合わせてリズム体操30分』

動画を見ながら職員と一緒に踊りながら運動しましょう！

日時 7/8 ・ 15 ・ 29 (火曜日)

11:00~11:30

ラジオ体操・リズム体操など

