令和7年10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

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

お風呂は休みです。



午前の部 11:00~12:00

最終受付時間 11:45

午後の部 13:00~15:30

最終受付時間 14:45

健康相談日 10/9(木) 10/23(木)

12:00~15:45

成年後見制度個別相談

10/23(木)

10:30~12:30

白岡市成年後見サポートセンター

オンライン コンサート 美川憲一&大江裕 10/28(火)

大広間となたでも参加できます。

14:00~15:00

カラオケ採点

ゲームの日

29

30

金

10/11(土) 10/25(土)

13:30~15:30



講座等

大広間

午前

健康教室

お風呂

曜日

金

カラオケ

大広間

午前·午後

午後のみ

午前·午後

午前·午後

和室(午前)

囲碁/悠友会

健康教室 『アタマと身体の60分』

囲碁/悠友会

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 $10/2 \cdot 9 \cdot 16 \cdot 23 \cdot 30$

午前·午後

午後のみ

午前·午後

午前 健康教室

(木曜日)

クラブ活動

軽運動室(午後)

太極拳/彩雲

ヨガ/ラベンダークラブ 健だま体操/やまぼうし体操クラ

健康体操/白岡SV

筋トレ/ひより会

軽運動室(午前)

カラオケ/彩果クラブ

太極拳/碧葉の会

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!

10/7 · 14 · 21 (火曜日) 日時

11:00~11:30

ラジオ体操・リズム体操など

カラオケ発表会 (表彰などはありません)

10/16(木) 13:30~15:30

1人1曲のご披露となります。

10/14(火)までの受付です。

順番は受付時にクジ引きします。

