

令和8年2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 13:00~15:30

最終受付時間 14:45

健康相談日

2/12(木) 2/26(木)

12:00~15:45

日	曜日	お風呂	講座等	加竹	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	日	お風呂 休み		午前・午後		体操/さくらの会	
2	月		休館日				
3	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
4	水	🌊	午前高岩保育所 午後オンラインツ アー	無し		カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
5	木	🌊	午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		健康体操/白岡SV
6	金	🌊		午前・午後		リズム体操/ ラベンダークラブ	健だま体操/ やまぼうし体操クラブ
7	土	🌊		午前・午後		太極拳/碧葉の会	筋トレ/ひより会
8	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
9	月		休館日				
10	火	🌊	午前 健康教室	午後のみ		ヨガ/ポピーサークル	輪投げ/高岩平成会
11	水		建国記念日		休館日		
12	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
13	金	🌊		午前・午後			太極拳/あゆみ
14	土	🌊		午前・午後		太極拳/碧葉の会	音楽/アミーコ
15	日	お風呂 休み		午前・午後		体操/さくらの会	
16	月		休館日				
17	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
18	水	🌊		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
19	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
20	金	🌊		午前・午後		リズム体操/ ラベンダークラブ	健だま体操/ やまぼうし体操クラブ
21	土	🌊		午前・午後		ピラティス/ピラテン	筋トレ/ひより会
22	日	お風呂 休み		午前 午後(ダンス有)		フラダンス/フラ・ティアレ	
23	月		休館日				
24	火	🌊	午前 ゆるり太極拳	午後のみ		ヨガ/ポピーサークル	太極拳/ちとせ
25	水	🌊		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
26	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
27	金	🌊		午前・午後		日本舞踊/若寿美会	太極拳/あゆみ
28	土	🌊		午前・午後		ピラティス/ピラテン	高岩平成会

カラオケ&ダンスの日

大広間で踊れます!

2/22(日)13:30~15:30

大広間 どなたでも参加できます。

健康教室 『アタマと身体の60分』

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脳と身体をリフレッシュしましょう!!

日時 2/5・12・19・26(木曜日)

2/3・10・17(火曜日)

11:00~12:00

11:00~11:30

カラオケ採点

ゲームの日

2/14(土) 2/28(土)

13:30~15:30

国宝 久能山東照宮

オンラインツアー

2/4(水) 14:00~15:00

大広間 どなたでも参加できます。

