令和8年3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

休 館 日：月曜日・祝日・年末年始

お風呂のご案内

10:00～15:00

15:00から清掃が入りますので
利用時間は必ずお守りください。
日曜日はお風呂はお休みです。
ご注意ください。

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

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	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・午後		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	地区会合	無し		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	♨		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
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		健康体操/ホワイトサークル	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	春分の日　休 館 日					
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		健康体操/ホワイトサークル	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
29	日	お風呂休み		午前・午後			
30	月	休 館 日					
31	火	♨	午前　健康教室	午後のみ			

健康相談日

3/12(木)　3/26(木)

12:00～15:45

カラオケ採点ゲームの日

3/14(土)

13:30～15:30

カラオケ＆ダンスの日

3/22(日)13:30～15:30

大広間　どなたでも参加できます。

成年後見制度個別相談

3/24(火)　10:00～11:30

白岡市成年後見サポートセンター

健康教室 『音楽に合わせてリズム体操30分』　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　3/3 ・ 10 ・ 17 ・ 31(火曜日)　　3/5 ・ 12 ・ 19 ・ 26(木曜日)

11:00～11:30　　11:00～12:00

将棋大会

3/26(木)10:00～

トーナメント方式　要事前申し込み

カラオケ　ランキングバトル　ゲームの日

3/28(土)　13:30～15:30

全国順位と採点が出ます