令和8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

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	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
2	土	♨		午前・午後		ピラティス/ピラテン	筋トレ/ひより会
3	日	憲法記念日				休 館 日	
4	月	みどりの日				休 館 日	
5	火	こどもの日				休 館 日	
6	水	振替休日				休 館 日	
7	木	♨	午前 健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		健康体操/白岡SV
8	金	♨	午前 太極拳 ゆったり体操	午後のみ		健康体操/ホワイトサークル	太極拳/たんぽぽ
9	土	♨				太極拳/碧葉の会	音楽/アミーコ
10	日	お風呂休み				フラダンス/フラ・ティアレ	吹き矢/福矢の会
11	月	休 館 日					
12	火	♨	午前 健康教室	午後のみ		ヨガ/ポピーサークル	輪投げ/元気な仲間の会
13	水	♨	午後 オンラインツアー	午前のみ		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
14	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
15	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
16	土	♨		午前・午後		ピラティス/ピラテン	筋トレ/ひより会
17	日	お風呂休み		午前・午後		体操/さくらの会	
18	月	休 館 日					
19	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
20	水	♨		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
21	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
22	金	♨		午前・午後		健康体操/ホワイトサークル	太極拳/たんぽぽ
23	土	♨		午前・午後		太極拳/碧葉の会	
24	日	お風呂休み		午前・午後		フラダンス/フラ・ティアレ	
25	月	休 館 日					
26	火	♨	午前 健康教室	午後のみ		ヨガ/ポピーサークル	太極拳/ちとせ
27	水	♨		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
28	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
29	金	♨		午前・午後		リズム体操/ラベンダークラブ	
30	土	♨		午前・午後		ピラティス/ピラテン	
31	日	お風呂休み		午前・午後			

健康相談日
5/14(木)　5/28(木)
12:00～15:45

カラオケ採点ゲームの日
5/9(土)
13:30～15:30

カラオケ　ランキングバトルゲームの日
5/30(土)13:30～15:30
全国順位と採点が出ます。

健康教室 『音楽に合わせてリズム体操30分』	『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！！	
5/12 ・ 19 ・ 26 （火曜日）	5/7 ・ 14 ・ 21 ・ 28 （木曜日）
11:00～11:30	11:00～12:00

江の島　オンラインツアー

5/13(水)　14:00～15:00

大広間　どなたでも参加できます。