令和8年6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	月	休 館 日					
2	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
3	水	♨		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
4	木	♨	午前　健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		健康体操/白岡SV
5	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
6	土	♨		午前・午後		ピラティス/ピラテン	筋トレ/ひより会
7	日	お風呂休み		午前・午後		体操/さくらの会	
8	月	休 館 日					
9	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
10	水	♨		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
11	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
12	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
13	土	♨		午前・午後		太極拳/碧葉の会	音楽/アミーコ
14	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
15	月	休 館 日					
16	火	♨	午前　健康教室	午後 オンラインコンサート		ヨガ/新白岡ヨーガの会	オカリナ/アマーレ
17	水	♨	カラオケ発表会			カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
18	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
19	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
20	土	♨		午前・午後		ピラティス/ピラテン	筋トレ/ひより会
21	日	お風呂休み		午前・午後		体操/さくらの会	
22	月	休 館 日					
23	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
24	水	♨		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
25	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
26	金	♨		午前・午後		健康体操/ホワイトサークル	太極拳/たんぽぽ
27	土	♨		午前・午後		太極拳/碧葉の会	
28	日	お風呂休み		午前・午後		フラダンス/フラ・ティアレ	
29	月	休 館 日					
30	火	♨	午前　健康教室	午後のみ			

健康相談日
6/11(木)　6/25(木)
12:00～15:45

カラオケ採点ゲームの日
6/13(土)
13:30～15:30

カラオケ　ランキングバトル ゲームの日
6/27(土)13:30～15:30
全国順位と採点が出ます。

オンライン　コンサート 美川憲一＆大江裕
6/16(火)
14:00～15:00

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！！	
6/2 ・9 ・16 ・ 23 ・ 30 （火）	6/4 ・ 11 ・ 18 ・ 25 （木）
11:00～11:30	11:00～12:00

カラオケ発表会

6/17(水)

11:00～12:30　1番～18番
13:00～15:30　19番～50番

受付　6/2(火)～6/16(火)

定員　50名
歌う順番は、受付順です。