令和8年7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 13:30～15:30
最終受付時間　14:45

健康相談日
7/9(木)　7/23(木)
12:00～15:45

カラオケ採点ゲームの日
7/11(土)
13:30～15:30

カラオケ　ランキングバトルゲームの日
7/25(土)13:30～15:30
全国順位と採点が出ます。

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	水	♨		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
2	木	♨	午前　健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		健康体操/白岡SV
3	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
4	土	♨		午前・午後		ピラティス/ピラテン	筋トレ/ひより会
5	日	お風呂休み		午前・午後		体操/さくらの会	
6	月	休　館　日					
7	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
8	水	♨		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
9	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
10	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
11	土	♨		午前・午後		太極拳/碧葉の会	音楽/アミーコ
12	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
13	月	休　館　日					
14	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
15	水	♨		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
16	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
17	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
18	土	♨		午前・午後		ピラティス/ピラテン	筋トレ/ひより会
19	日	お風呂休み		午前・午後		体操/さくらの会	
20	月	休　館　日					
21	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
22	水	♨		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
23	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
24	金	♨		午前・午後		健康体操/ホワイトサークル	太極拳/たんぽぽ
25	土	♨		午前・午後		太極拳/碧葉の会	
26	日	お風呂休み		午前・午後		フラダンス/フラ・ティアレ	
27	月	休　館　日					
28	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
29	水	♨		午前・午後			
30	木	♨	午前　健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		
31	金	♨		午前・午後		リズム体操/ラベンダークラブ	

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！！	
7/7 ・14 ・21 ・ 28（火）	7/2 ・ 9 ・ 16 ・ 23 ・ 30（木）
11:00～11:30	11:00～12:00