

令和8年9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

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

9/10(木)・17(木)

12:00~15:45

カラオケ採点ゲームの日

9/12(土)

13:30~15:30

カラオケ ランキングバトル
ゲームの日

9/26(土)13:30~15:30

全国順位と採点が出ます。

9/21(月)敬老の日は開館します。9/24(木)は振替休館です

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	火	湯	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
2	水	湯		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
3	木	湯	午前・健康教室	午後のみ	囲碁/悠友会		健康体操/白岡SV
4	金	湯		午前・午後		リズム体操/うたごころクラブ	健だま体操/やまぼうし体操クラブ
5	土	湯		午前・午後		ピラティス/ピラテン	筋トレ/ひより会
6	日	×		午前・午後		体操/さくらの会	フラダンス/フラ・ティアレ
7	月						
8	火	湯	午前・健康教室	午後のみ		ヨガ/ボピーサークル	輪投げ/元気な仲間の会
9	水	湯		午前・午後		社交ダンス/一葉会	日本舞踊/若寿美会
10	木	湯	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
11	金	湯	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
12	土	湯		午前・午後		太極拳/碧葉の会	音楽/アミーコ
13	日	×		午前・午後		フラダンス/フラ・ティアレ	吹き矢/福矢の会
14	月		休館日				
15	火	湯	納涼大会				
16	水	湯		午前・午後		カラオケ/彩果クラブ	太極拳/彩雲
17	木	湯	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
18	金	湯		午前・午後		リズム体操/うたごころクラブ	健だま体操/やまぼうし体操クラブ
19	土	湯		午前・午後		ピラティス/ピラテン	筋トレ/ひより会
20	日	×		午前・午後		体操/さくらの会	
21	月	湯	開館	午前・午後			
22	火		休館日				
23	水		休館日				
24	木		振替休館日				
25	金	湯		午前・午後		健康体操/ホワイトサークル	太極拳/たんぽぽ
26	土	湯		午前・午後		太極拳/碧葉の会	
27	日	×		午前・午後		フラダンス/フラ・ティアレ	
28	月		休館日				
29	火	湯	午前・健康教室	午後のみ		ヨガ/新白岡ヨーガの会	
30	水	湯		午前・午後			日本舞踊/若寿美会

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!!	
9/1・8・29(火)	9/3・10・17(木)
11:00~11:30	11:00~12:00

納涼大会
9/15(火)10:30~13:45
※詳細はチラシをご覧ください

太極拳 ゆったり体操
9/11(金)10:30~11:30
無料 参加自由