令和8年10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
10/8(木)　10/22(木)
12:00～15:45

カラオケ採点ゲームの日
10/10(土)
13:30～15:30

久喜特別支援学校　白岡分校
パン販売　※予定です
10/29(木)

太極拳　ゆったり体操
10/9(金)10:30～11:30
無料　参加自由

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

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！！	
10/6 ･13 ・20 ・ 27 （火）	10/1 ・ 8 ・ 15 ・ 22 ・ 29（木）
11:00～11:30	11:00～12:00

カラオケ発表会	
10/31(土)	受付　10/1(木)～28(水)
11:00～12:30　1番～18番	定員　50名
13:00～15:30　19番～50番	申込書は受付にあります