

2026年 1月 木幡北山はつらつ館予定表

| | | | | | | | |
|--|---|--------------------|---|---|---------------------------------|------------------------------------|----|
|   | <div style="background-color: #ff9999; padding: 10px; border-radius: 10px;"> ① 明けましておめでとうございます 2026年は、「午（うま）年」です 午年は、「陽気で活発」「独立心」など前向きなエネルギーを持つ年 皆様のお幸せをお祈り申し上げます。 元旦 </div> | | |  | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | | 2 | | 3 | | |
| | | | | | 休館 | 休館 | 休館 |
| | | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 休館 | 10:00~12:00 はつらつ健康講座 (脳トレ、卓球バレー) | 10:00~12:00 詩 舞 | 10:00~12:00 ハワイアンダンス グラウンドゴルフ(屋外) | 10:00~12:00 絵手紙 | 10:00~12:00 はつらつダンス | 11:00~13:00 ひまわりカフェ | |
| | 13:30~16:00 卓球 ハーモニカ（初級） | 13:30~16:00 手 芸 | 13:30~15:30 ハーモニー奏 | 14:00~16:00 手話（休み） | 13:30~16:00 卓球（初級） カラオケ教室 | 14:30~16:30 背骨コンディショニング体操 | |
| | | | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 休館 | 成人の日 | 10:00~12:00 | 10:00~12:00 | 10:00~12:00 | 10:00~12:00 | 10:00~12:00 | |
| | 休館 | 詩 舞 | 地域交流会 | カラオケではつらつ | はつらつダンス | 詩 舞 | |
| | | 13:30~16:00 | 13:30~15:30 | 13:30~15:30 | 13:30~16:00 | 13:30~16:00 | |
| | | 手 芸 | 卓 球 | ハーモニー響 | 卓球（初級） | 多世代交流 足裏マッサージ | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 休館 | 10:00~12:00 はつらつ健康講座 (村上先生) | 10:00~12:00 詩 舞 | 10:00~12:00 ハワイアンダンス グラウンドゴルフ(屋外) | 10:00~12:00 絵手紙 | 10:00~12:00 はつらつダンス | 10:00~12:00 詩 舞 たのしい英会話 | |
| | 13:30~16:00 卓球 ハーモニカ（初級） | 13:30~16:00 手 芸 | 13:30~15:30 ハーモニー奏 | 14:00~16:00 手話（休み） | 13:30~16:00 卓球（初級） カラオケ教室 | 13:30~16:00 多世代交流 豆まき＆鬼仮面つくり | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 休館 | 10:00~12:00 はつらつ健康講座 (ぼっちゃん) | 10:00~12:00 詩 舞 | 10:00~12:00 かんたん料理 | 未定 | 10:00~12:00 はつらつダンス | 10:00~12:00 詩 舞 | |
| | 13:30~16:00 卓 球 | 13:30~16:00 手 芸 | 13:30~16:00 卓 球 | 13:30~15:30 ハーモニー響 | 13:30~16:00 卓球（初級） | 13:30~16:00 多世代交流 足裏マッサージ | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

木幡北山はつらつ館とは

高齢者相互のふれ合いと地域の子供との交流を目的にした施設で、毎月さまざまな行事や講座を開催しています。みなさまお気軽にご利用ください。

利用できる方 矢板市内に住所を有する、おおむね65歳以上の方

利用料金 1日100円

注意事項

- 各講座定員に達した場合、お断りする場合あります。
- 怪我のないようシューズ等、かかとのある履物のご用意をお願いいたします。

今年も
木幡北山はつらつ館で
楽しみましょう！



《指定管理者》労働者協同組合労協センター事業団 矢板地域福祉事業所
住所 〒329-2142 矢板市木幡2584-2 (高塩菓子店の西側)

TEL 0287-43-6771

