

# 2026年 1月 木幡北山はつらつ館予定表

 <p>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</p> 				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 休館	10:00～12:00 詩 舞	10:00～12:00 地域交流会	10:00～12:00 カラオケではつらつ	10:00～12:00 はつらつダンス	10:00～12:00 詩 舞
		13:30～16:00 手 芸	13:30～15:30 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
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&鬼仮面づくり
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)	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

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、お断りする場合があります。
- ・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

