

2026年 3月 木幡北山はつらつ館予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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 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 卓球 ハーモニー和(なごみ)	13:30~16:00 手 芸	13:30~15:30 ハーモニー奏	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
8	9	10	11	12	13	14
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 地域交流会	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	13:30~16:00 手 芸	13:30~15:30 卓 球	14:00~16:00 手話	13:30~16:00 卓球(初級) カラオケ教室	14:30~16:00 イベント 背骨コン ディショニング体操
15	16	17	18	19	20	21
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 カラオケではつらつ	休館	10:00~12:00 詩 舞
	13:30~16:00 卓球 ハーモニー和(なごみ)	13:30~16:00 手 芸	13:30~15:30 ハーモニー奏	13:30~15:30 ハーモニー響	春分の日	13:30~16:00 多世代交流 足裏マッサージ
22	23	24	25	26	27	28
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	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	13:30~16:00 手 芸	13:30~15:30 卓球	14:00~16:00 手話	13:30~16:00 卓球(初級) カラオケ教室	13:30~16:00 多世代交流 足裏マッサージ
29	30	31				
休館	10:00~12:00 はつらつ健康講座 ()	10:00~12:00 詩 舞				
	13:30~16:00 卓 球	13:30~16:00 手 芸				

いよいよ、春ね!
楽しみましょう
はつらつ館に来てね



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 利用料金
矢板市内に住所を有する、おおむね65歳以上の方 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。

《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

