2026年　11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
研修旅行	10:00～12:00 はつらつ健康講座 （脳トレ、卓球バレー） 13:30～16:00 卓球 13:30～15:3 0 ハーモニー和	休館日 文化の日	10:00～12:00 ハワイアンダンス グラウンドゴルフ(屋外) 13:30～15:30 ハーモニー奏	10:00～12:00 カラオケではつらつ 13:30～15:30 ハーモニー響	10:00～12:00 はつらつダンス 13:30～16:00 卓球（初級）	10:00～12:00 詩　舞 13:30～16:00 多世代交流 14:30～16:00 背骨コンディショニング体操
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） 13:30～16:00 卓　球	10:00～12:00 詩　舞 13:30～16:00 手　芸	10:00～12:00 地域交流会 13:30～15:30 卓　球	10:00～12:00 絵手紙 14：00～16：00 手話	10:00～12:00 はつらつダンス 13:30～16:00 卓球（初級） 13:30～15:30 ハーモニカ（初級）	11：30～14：00 ひまわりカフェ 14：00～15：00 コーヒータイム
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） 13:30～16:00 卓球 13:30～15:3 0 ハーモニー和	10:00～12:00 詩　舞 13:30～16:00 手　芸	10:00～12:00 ハワイアンダンス グラウンドゴルフ(屋外) 13:30～15:30 ハーモニー奏	10:00～12:00 カラオケではつらつ 13:30～15:30 ハーモニー響	10:00～12:00 はつらつダンス 13:30～16:00 卓球（初級） 13:30～15:30 ハーモニカ（初	10:00～12:00 詩　舞 13:30～16:00 多世代交流 足裏マッサージ
22	23	24	25	26	27	28
演芸発表会	休館日 勤労感謝の日	10:00～12:00 詩　舞 13:30～16:00 手　芸	10:00～12:00 かんたん料理 13:30～16:00 卓　球	10:00～12:00 絵手紙 14：00～16：00 手話	10:00～12:00 はつらつダンス 13:30～16:00 卓球（初級） 13:30～15:30 ハーモニカ（初級） 13：30～15：00	10:00～12:00 詩　舞 たのしい英会話 13:30～16:00 多世代交流 足裏マッサージ
29	30					
休館	10:00～12:00 はつらつ健康講座 （ふまねっと） 13:30～16:00 卓　球					

演芸発表会

１１月２２日10:00～14:00

場所：矢板市文化スポーツ複合施設（多目的ホール）

各講座を受講された皆様の発表です。
ご家族・ご友人の皆様お誘いあわせてお越しください。

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	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

