

平成30年 6月予定表

予定表の表記について

◎会名だけは同好会です。(例)「卓球A」⇒「卓球A同好会」

◎会名の前に☆印のあるものはつどいです。(例)「☆卓球A」⇒「卓球Aつどい」

☆☆事業紹介☆☆

高齢者自主活動支援事業 (同好会活動)

- ◇同じ趣味の方が集い、自主的に活動を行っています。
 - 「チャレンジ同好会」
 - ・初心者対象
 - ・同好会活動時に見学し、直接登録して下さい。
 - 「同好会」
 - ・経験者対象
 - ・同好会活動時に見学し、直接登録して下さい。
- ※定員に空きがあれば、随時入会が可能です。定員に空きがない場合は、待機となります。
- ※同一日・同一時間帯の会への入会、同一同好会の併用は不可。
- ※お一人で3同好会まで入会可能。

曜日	月		火		水		木		金		土																																																		
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後																																																	
1週目	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>日</th> <th colspan="2">1</th> <th colspan="2">2</th> </tr> <tr> <td>集会室</td> <td colspan="2">新舞踊A 9:15~10:45</td> <td colspan="2">太極拳チャレンジ 13:00~14:00</td> </tr> <tr> <td>集会室</td> <td colspan="2">新舞踊B 10:45~12:15</td> <td colspan="2">いきいき筋トレA 14:30~15:30</td> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td colspan="2">コーラスA 9:20~10:50</td> <td colspan="2">フォークダンス 13:30~15:30</td> </tr> <tr> <td>和室</td> <td colspan="2">コーラスB 11:00~12:30</td> <td colspan="2">フラダンス 14:00~15:30</td> </tr> </table>												日	1		2		集会室	新舞踊A 9:15~10:45		太極拳チャレンジ 13:00~14:00		集会室	新舞踊B 10:45~12:15		いきいき筋トレA 14:30~15:30		会議室	コーラスA 9:20~10:50		フォークダンス 13:30~15:30		和室	コーラスB 11:00~12:30		フラダンス 14:00~15:30																									
日	1		2																																																										
集会室	新舞踊A 9:15~10:45		太極拳チャレンジ 13:00~14:00																																																										
集会室	新舞踊B 10:45~12:15		いきいき筋トレA 14:30~15:30																																																										
会議室	コーラスA 9:20~10:50		フォークダンス 13:30~15:30																																																										
和室	コーラスB 11:00~12:30		フラダンス 14:00~15:30																																																										
2週目	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>日</th> <th colspan="2">4</th> <th colspan="2">5</th> <th colspan="2">6</th> <th colspan="2">7</th> <th colspan="2">8</th> <th colspan="2">9</th> </tr> <tr> <td>集会室</td> <td>卓球A 9:00~12:00</td> <td>社交ダンスA 13:00~16:00</td> <td>卓球B 9:00~12:00</td> <td>フラダンスA 13:00~14:30 フラダンスB 14:40~16:10</td> <td>太極拳B1 13:00~14:30 太極拳B2 14:40~16:10</td> <td>☆卓球A 9:00~12:00</td> <td>フォークダンスA 13:30~15:00</td> <td>いきいき筋トレC 10:30~11:30</td> <td>太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレB 14:30~15:30</td> <td>☆卓球B 9:00~12:00</td> <td>社交ダンスB 13:00~16:00</td> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td></td> <td></td> <td>俳句 13:00~16:00</td> <td>都てまりA 9:00~10:30 都てまりB 10:35~12:05</td> <td>生きいきサロン 13:30~15:30</td> <td>書道チャレンジ 11:05~12:35</td> <td>詩吟 13:00~15:30</td> <td>コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30</td> <td>コーラス チャレンジ 13:00~14:30</td> <td>うたごえサロン 10:00~11:30</td> <td>オレンジの会 12:00~16:30</td> </tr> <tr> <td>和室</td> <td></td> <td>☆囲碁・将棋 12:00~16:30</td> <td>カラオケ火 9:00~12:00</td> <td>カラオケ水 9:00~12:00</td> <td></td> <td></td> <td>☆囲碁・将棋 11:00~16:30</td> <td></td> <td></td> <td>子ども将棋教室 10:00~11:30</td> <td>囲碁・将棋 12:00~16:30</td> </tr> </table>												日	4		5		6		7		8		9		集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスA 13:00~16:00	卓球B 9:00~12:00	フラダンスA 13:00~14:30 フラダンスB 14:40~16:10	太極拳B1 13:00~14:30 太極拳B2 14:40~16:10	☆卓球A 9:00~12:00	フォークダンスA 13:30~15:00	いきいき筋トレC 10:30~11:30	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレB 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~12:00	社交ダンスB 13:00~16:00	会議室			俳句 13:00~16:00	都てまりA 9:00~10:30 都てまりB 10:35~12:05	生きいきサロン 13:30~15:30	書道チャレンジ 11:05~12:35	詩吟 13:00~15:30	コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30	コーラス チャレンジ 13:00~14:30	うたごえサロン 10:00~11:30	オレンジの会 12:00~16:30	和室		☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	カラオケ水 9:00~12:00			☆囲碁・将棋 11:00~16:30			子ども将棋教室 10:00~11:30	囲碁・将棋 12:00~16:30
日	4		5		6		7		8		9																																																		
集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスA 13:00~16:00	卓球B 9:00~12:00	フラダンスA 13:00~14:30 フラダンスB 14:40~16:10	太極拳B1 13:00~14:30 太極拳B2 14:40~16:10	☆卓球A 9:00~12:00	フォークダンスA 13:30~15:00	いきいき筋トレC 10:30~11:30	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレB 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~12:00	社交ダンスB 13:00~16:00																																																		
会議室			俳句 13:00~16:00	都てまりA 9:00~10:30 都てまりB 10:35~12:05	生きいきサロン 13:30~15:30	書道チャレンジ 11:05~12:35	詩吟 13:00~15:30	コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30	コーラス チャレンジ 13:00~14:30	うたごえサロン 10:00~11:30	オレンジの会 12:00~16:30																																																		
和室		☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	カラオケ水 9:00~12:00			☆囲碁・将棋 11:00~16:30			子ども将棋教室 10:00~11:30	囲碁・将棋 12:00~16:30																																																		
3週目	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>日</th> <th colspan="2">11</th> <th colspan="2">12</th> <th colspan="2">13</th> <th colspan="2">14</th> <th colspan="2">15</th> <th colspan="2">16</th> </tr> <tr> <td>集会室</td> <td>卓球A 9:00~12:00</td> <td>社交ダンス チャレンジ 13:30~15:30</td> <td>卓球B 9:00~12:00</td> <td>3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10</td> <td>太極拳A1 13:00~14:30 太極拳A2 14:40~16:10</td> <td>☆卓球A 9:00~12:00</td> <td>☆盆踊り 13:00~13:40 フォークダンスB 14:00~15:30</td> <td>新舞踊A 9:15~10:45 新舞踊B 10:45~12:15</td> <td>太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレA 14:30~15:30</td> <td>☆卓球B 9:00~12:00</td> <td>フォークダンス チャレンジ 13:30~15:00</td> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td></td> <td>脳トレ教室 ①13:00~14:00 ②14:10~15:10 ③15:20~16:20</td> <td>謡曲金剛流 10:00~12:00</td> <td>ステッププラス A13:30~14:30 B14:40~15:30</td> <td>生きいきサロン 13:30~15:30</td> <td>書道A 9:30~11:00 書道B 11:05~12:35</td> <td></td> <td>コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30</td> <td>写仏 13:30~15:30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>和室</td> <td>ヨガ講座 10:00~11:30</td> <td>☆囲碁・将棋 12:00~16:30</td> <td>カラオケ火 9:00~12:00</td> <td>カラオケ水 9:00~12:00</td> <td></td> <td></td> <td>☆囲碁・将棋 11:00~16:30</td> <td></td> <td>フラダンス チャレンジ 14:00~15:30</td> <td>将棋 12:00~16:30</td> <td>囲碁・将棋 12:00~16:30</td> </tr> </table>												日	11		12		13		14		15		16		集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンス チャレンジ 13:30~15:30	卓球B 9:00~12:00	3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10	太極拳A1 13:00~14:30 太極拳A2 14:40~16:10	☆卓球A 9:00~12:00	☆盆踊り 13:00~13:40 フォークダンスB 14:00~15:30	新舞踊A 9:15~10:45 新舞踊B 10:45~12:15	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレA 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~12:00	フォークダンス チャレンジ 13:30~15:00	会議室		脳トレ教室 ①13:00~14:00 ②14:10~15:10 ③15:20~16:20	謡曲金剛流 10:00~12:00	ステッププラス A13:30~14:30 B14:40~15:30	生きいきサロン 13:30~15:30	書道A 9:30~11:00 書道B 11:05~12:35		コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30	写仏 13:30~15:30			和室	ヨガ講座 10:00~11:30	☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	カラオケ水 9:00~12:00			☆囲碁・将棋 11:00~16:30		フラダンス チャレンジ 14:00~15:30	将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30
日	11		12		13		14		15		16																																																		
集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンス チャレンジ 13:30~15:30	卓球B 9:00~12:00	3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10	太極拳A1 13:00~14:30 太極拳A2 14:40~16:10	☆卓球A 9:00~12:00	☆盆踊り 13:00~13:40 フォークダンスB 14:00~15:30	新舞踊A 9:15~10:45 新舞踊B 10:45~12:15	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレA 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~12:00	フォークダンス チャレンジ 13:30~15:00																																																		
会議室		脳トレ教室 ①13:00~14:00 ②14:10~15:10 ③15:20~16:20	謡曲金剛流 10:00~12:00	ステッププラス A13:30~14:30 B14:40~15:30	生きいきサロン 13:30~15:30	書道A 9:30~11:00 書道B 11:05~12:35		コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30	写仏 13:30~15:30																																																				
和室	ヨガ講座 10:00~11:30	☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	カラオケ水 9:00~12:00			☆囲碁・将棋 11:00~16:30		フラダンス チャレンジ 14:00~15:30	将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30																																																		
4週目	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>日</th> <th colspan="2">18</th> <th colspan="2">19</th> <th colspan="2">20</th> <th colspan="2">21</th> <th colspan="2">22</th> <th colspan="2">23</th> </tr> <tr> <td>集会室</td> <td>卓球A 9:00~12:00</td> <td>社交ダンスA 13:00~16:00</td> <td>卓球B 9:00~12:00</td> <td>フラダンスA 13:00~14:30 フラダンスB 14:40~16:10</td> <td>太極拳B1 13:00~14:30 太極拳B2 14:40~16:10</td> <td>☆卓球A 9:00~12:00</td> <td>フォークダンスA 13:30~15:00</td> <td>いきいき筋トレC 10:30~11:30</td> <td>太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレB 14:30~15:30</td> <td>☆卓球B 9:00~12:00</td> <td>社交ダンスB 13:00~16:00</td> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td></td> <td>フラワー ボール作り 13:30~16:00</td> <td></td> <td>俳句 13:00~16:00</td> <td>都てまりA 9:00~10:30 都てまりB 10:35~12:05</td> <td>生きいきサロン 13:30~15:30</td> <td>書道チャレンジ 11:05~12:35</td> <td>詩吟 13:00~15:30</td> <td>コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30</td> <td>コーラス チャレンジ 13:00~14:30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>和室</td> <td></td> <td>☆囲碁・将棋 12:00~16:30</td> <td>カラオケ火 9:00~12:00</td> <td>カラオケ水 9:00~12:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>☆囲碁・将棋 11:00~16:30</td> <td></td> <td></td> <td>囲碁・将棋 12:00~16:30</td> </tr> </table>												日	18		19		20		21		22		23		集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスA 13:00~16:00	卓球B 9:00~12:00	フラダンスA 13:00~14:30 フラダンスB 14:40~16:10	太極拳B1 13:00~14:30 太極拳B2 14:40~16:10	☆卓球A 9:00~12:00	フォークダンスA 13:30~15:00	いきいき筋トレC 10:30~11:30	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレB 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~12:00	社交ダンスB 13:00~16:00	会議室		フラワー ボール作り 13:30~16:00		俳句 13:00~16:00	都てまりA 9:00~10:30 都てまりB 10:35~12:05	生きいきサロン 13:30~15:30	書道チャレンジ 11:05~12:35	詩吟 13:00~15:30	コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30	コーラス チャレンジ 13:00~14:30		和室		☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	カラオケ水 9:00~12:00				☆囲碁・将棋 11:00~16:30			囲碁・将棋 12:00~16:30
日	18		19		20		21		22		23																																																		
集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスA 13:00~16:00	卓球B 9:00~12:00	フラダンスA 13:00~14:30 フラダンスB 14:40~16:10	太極拳B1 13:00~14:30 太極拳B2 14:40~16:10	☆卓球A 9:00~12:00	フォークダンスA 13:30~15:00	いきいき筋トレC 10:30~11:30	太極拳チャレンジ 13:00~14:00 いきいき筋トレB 14:30~15:30	☆卓球B 9:00~12:00	社交ダンスB 13:00~16:00																																																		
会議室		フラワー ボール作り 13:30~16:00		俳句 13:00~16:00	都てまりA 9:00~10:30 都てまりB 10:35~12:05	生きいきサロン 13:30~15:30	書道チャレンジ 11:05~12:35	詩吟 13:00~15:30	コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30	コーラス チャレンジ 13:00~14:30																																																			
和室		☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	カラオケ水 9:00~12:00				☆囲碁・将棋 11:00~16:30			囲碁・将棋 12:00~16:30																																																		
5週目	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>日</th> <th colspan="2">25</th> <th colspan="2">26</th> <th colspan="2">27</th> <th colspan="2">28</th> <th colspan="2">29</th> <th colspan="2">30</th> </tr> <tr> <td>集会室</td> <td>卓球A 9:00~12:00</td> <td>社交ダンス チャレンジ 13:30~15:30</td> <td>卓球B 9:00~12:00</td> <td>3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10</td> <td>太極拳A1 13:00~14:30 太極拳A2 14:40~16:10</td> <td>☆卓球A 9:00~12:00</td> <td>☆盆踊り 13:00~13:40 フォークダンスB 14:00~15:30</td> <td>社交ダンスB 13:00~16:00</td> <td></td> <td>☆卓球B 9:00~12:00</td> <td>フォークダンス チャレンジ (5/5振替) 13:30~15:30</td> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td>おいしい! 簡単!時短レシピ ①9:30~10:30 ②10:45~11:45</td> <td>脳トレ教室 ①13:00~14:00 ②14:10~15:10 ③15:20~16:20</td> <td>謡曲金剛流 10:00~12:00</td> <td>折り紙で スイカの箱 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45</td> <td>生きいきサロン 13:30~15:30</td> <td>書道A 9:30~11:00 書道B 11:05~12:35</td> <td>フラワー ボール作り 13:30~15:30</td> <td></td> <td>ホルンデュオ 「くるりん」 コンサート 14:00~15:00</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>和室</td> <td></td> <td>☆囲碁・将棋 12:00~16:30</td> <td>カラオケ火 9:00~12:00</td> <td>カラオケ水 9:00~12:00</td> <td></td> <td></td> <td>☆囲碁・将棋 11:00~16:30</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												日	25		26		27		28		29		30		集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンス チャレンジ 13:30~15:30	卓球B 9:00~12:00	3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10	太極拳A1 13:00~14:30 太極拳A2 14:40~16:10	☆卓球A 9:00~12:00	☆盆踊り 13:00~13:40 フォークダンスB 14:00~15:30	社交ダンスB 13:00~16:00		☆卓球B 9:00~12:00	フォークダンス チャレンジ (5/5振替) 13:30~15:30	会議室	おいしい! 簡単!時短レシピ ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	脳トレ教室 ①13:00~14:00 ②14:10~15:10 ③15:20~16:20	謡曲金剛流 10:00~12:00	折り紙で スイカの箱 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	生きいきサロン 13:30~15:30	書道A 9:30~11:00 書道B 11:05~12:35	フラワー ボール作り 13:30~15:30		ホルンデュオ 「くるりん」 コンサート 14:00~15:00			和室		☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	カラオケ水 9:00~12:00			☆囲碁・将棋 11:00~16:30				
日	25		26		27		28		29		30																																																		
集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンス チャレンジ 13:30~15:30	卓球B 9:00~12:00	3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10	太極拳A1 13:00~14:30 太極拳A2 14:40~16:10	☆卓球A 9:00~12:00	☆盆踊り 13:00~13:40 フォークダンスB 14:00~15:30	社交ダンスB 13:00~16:00		☆卓球B 9:00~12:00	フォークダンス チャレンジ (5/5振替) 13:30~15:30																																																		
会議室	おいしい! 簡単!時短レシピ ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	脳トレ教室 ①13:00~14:00 ②14:10~15:10 ③15:20~16:20	謡曲金剛流 10:00~12:00	折り紙で スイカの箱 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	生きいきサロン 13:30~15:30	書道A 9:30~11:00 書道B 11:05~12:35	フラワー ボール作り 13:30~15:30		ホルンデュオ 「くるりん」 コンサート 14:00~15:00																																																				
和室		☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	カラオケ水 9:00~12:00			☆囲碁・将棋 11:00~16:30																																																						

センターからのお知らせ

台風等による『暴風警報』『特別警報』発令中はセンターを臨時閉所します。
午前7時、京都市域に「暴風警報」「特別警報」が発令中の場合は、臨時閉所します。
また、開所中に発令された場合は、すべての事業を中止し、臨時閉所します。

広報紙に掲載している事業は、すべて「いきいきポイント(5ポイント)」対象です。



介護予防事業

- ◇健康の維持向上を目的としたプログラムを実施しています。(要申込み。詳細は事務所まで)
- 脳トレーニング教室
第2・4月曜日午後(全6回)
介護予防推進センター協力
- ステッププラス
第2火曜日午後(2部制)
いきいき筋トレボランティア協力
- その他 単発講座
第4火曜日午後(不定期)
介護予防推進センター協力

いきいき筋トレ

- ◇筋トレボランティアさんによる転倒予防の筋カトレーニング
- 募集時期：毎年2月頃
- 受講期間：1年間の登録制(4月~翌年3月)
- 実施日：月2回
Aクラス：第1・3金曜日
14:30~15:30
Bクラス：第2・4金曜日
14:30~15:30
Cクラス：第2・4金曜日
10:30~11:30

一般娯楽事業「つどい」

- ◇いつでもどなたでも参加可能です。詳細は事務所におたすね下さい。
- 登録不要
「ディスコンのつどい」
「盆踊りのつどい」
- 登録制
「卓球Aつどい」「卓球Bつどい」
「囲碁将棋つどい」
- ※運営のご協力をお願いします。

生きいきサロン

- ◇ひとり暮らしなどの方を対象に、レクリエーションなどを通して、仲間づくり、居場所づくりを応援しています。
- ・毎月第1~第4水曜日
午後1時30分~3時30分
- ・申込みが必要です。
入会時に面談を実施します。
詳細は事務所におたすね下さい。