

平成31年 2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。

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力トレーニング
- 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。



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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>老人福祉センターの利用条件</p> <p>【対象】 市内在住の60歳以上の方</p> <p>【利用料】 無料(実費は負担)</p> <p>【利用時間】 午前9時～午後5時</p> <p>【休所日】 日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>12月28日(金)にセンターの大掃除を行いました。たくさんの方においでいただき、すっかりきれいになりました。年末のお忙しい中、ご協力いただきまして、ありがとうございました。</p> </div> </div>												
2週目	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	俺の筋トレ 10:30~11:30	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		脳トレ教室 ①13:00~14:00 ②14:10~15:10 ③15:20~16:20	地域支援合い活動 入門講座! 10:00~12:00	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 10:00~12:00	詩吟 13:30~15:30	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	11		12		13		14		15		16		
集会室			卓球B 9:00~12:00	3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10	社交ダンス チャレンジ (2/11振替) 10:00~12:00	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			謡曲金剛流 10:00~12:00	ステッププラス A13:30~14:30 B14:40~15:40	謡曲観世流 10:00~12:00	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	ぬり絵のつどい 13:30~15:00	コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30	写仏 13:30~15:30		(夕陽紅の会)	社交ダンスB 13:30~15:30
和室				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	囲碁・将棋 12:00~16:30
4週目	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	体力測定会① 9:30~12:00	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		筋トレ申込者説明会 ・抽選会 A:13~14時 B:14~15時 C:15~16時	筋トレ申込者説明会 ・抽選会 A:9~10時 B:10~11時 C:11~12時	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 10:00~12:00	詩吟 13:30~15:30	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		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	25		26		27		28						
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	体力測定会② 9:30~12:00	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					
会議室	にこにこ栄養教室 ①9:30~10:45 ②11:00~12:15	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	飛び出す お花のカード ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	謡曲観世流 10:00~12:00	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						
和室		☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	ヨガ講座 14:00~15:30	カラオケ水 9:00~12:00		☆囲碁・将棋 11:00~16:30						

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。

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。☆いきいきポイント 第3回応募締切は2月28日です。(当日消印有効)

