

平成30年 12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ずね下さい。

- 登録不要
 - 登録制
 - 「ディスコンのつどい」
 - 「盆踊りのつどい」
 - 「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。

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1回応募締切は8月31日です。(当日消印有効)

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; width: 30%;"> <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 【利用料】 無料(実費は負担) 【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; width: 30%;"> <p>生きいきサロン</p> <p>◇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ずね下さい。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>!!センターよりお願い!!</p> <p>◇最近、靴や傘のお間違いが増えております。 ◇ご本人がわかりやすいために、他の方が間違えることのないように、大きな目印(洗濯バサミなど)をつけるなどの工夫をお願いします。 くつはくつ袋に入れて、ご自身のお手元で管理することをおすすめします。</p> </div> </div>																																																									
2週目	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>日</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> </tr> <tr> <td>集会室</td> <td>卓球A 9:00~12:00</td> <td>社交ダンスA 12:30~16:30</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>俺の筋トレ 10:30~11:30</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>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>社交ダンスB 13:00~16:00</td> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td></td> <td>社交ダンスB 13:30~15:40</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 10:00~12:00</td> <td>詩吟 13:30~15:30</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(12/28振替) 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></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>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	3	4	5	6	7	8	集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスA 12:30~16:30	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	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	社交ダンスB 13:00~16:00	会議室		社交ダンスB 13:30~15:40		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(12/28振替) 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		フラダンスチャレンジ 14:00~15:30	子ども将棋教室 10:00~11:30	囲碁・将棋 12:00~16:30
日	3	4	5	6	7	8																																																				
集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスA 12:30~16:30	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	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	社交ダンスB 13:00~16:00																																														
会議室		社交ダンスB 13:30~15:40		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(12/28振替) 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		フラダンスチャレンジ 14:00~15:30	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%; text-align: center;"> <tr> <th>日</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</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 13:00~16:00</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>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>クリスマス フォークソング コンサート 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 B14:40~15:40</td> <td>謡曲観世流 10:00~12:00</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>色紙飾り ~干支の亥~ 14:00~15:00</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> <td>フォークダンス チャレンジ 13:30~15:00</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></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>囲碁・将棋 12:00~16:30</td> </tr> </table>												日	10	11	12	13	14	15	集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスチャレンジ 13:00~16:00	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	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	クリスマス フォークソング コンサート 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 B14:40~15:40	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	色紙飾り ~干支の亥~ 14:00~15:00	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		フォークダンス チャレンジ 13:30~15:00	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				囲碁・将棋 12:00~16:30	
日	10	11	12	13	14	15																																																				
集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスチャレンジ 13:00~16:00	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	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	クリスマス フォークソング コンサート 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 B14:40~15:40	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	色紙飾り ~干支の亥~ 14:00~15:00	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		フォークダンス チャレンジ 13:30~15:00																																														
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				囲碁・将棋 12:00~16:30																																														
4週目	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>日</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> <th>20</th> <th>21</th> <th>22</th> </tr> <tr> <td>集会室</td> <td>卓球A 9:00~12:00</td> <td>社交ダンスA 12:30~16:30</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>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>社交ダンスB 13:00~16:00</td> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td>ここにこ栄養教室 ①9:30~10:45 ②11:00~12:15</td> <td>脳トレ教室 ①13:00~14:00 ②14:10~15:10 ③15:20~16:20</td> <td>ふろしきトーク 10:00~11:30</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 10:00~12:00</td> <td>詩吟 13:30~15:30</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>ぬり絵のつどい 13:30~15:00</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></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</td> <td>囲碁・将棋 12:00~16:30</td> </tr> </table>												日	17	18	19	20	21	22	集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスA 12:30~16:30	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	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	社交ダンスB 13:00~16:00	会議室	ここにこ栄養教室 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	ふろしきトーク 10:00~11:30	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	写仏 13:30~15:30		ぬり絵のつどい 13:30~15:00	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		フラダンスチャレンジ 14:00~15:30	将棋	囲碁・将棋 12:00~16:30	
日	17	18	19	20	21	22																																																				
集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスA 12:30~16:30	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	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	社交ダンスB 13:00~16:00																																															
会議室	ここにこ栄養教室 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	ふろしきトーク 10:00~11:30	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	写仏 13:30~15:30		ぬり絵のつどい 13:30~15:00																																														
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		フラダンスチャレンジ 14:00~15:30	将棋	囲碁・将棋 12:00~16:30																																														
5週目	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>日</th> <th>24</th> <th>25</th> <th>26</th> <th>27</th> <th>28</th> <th>29</th> </tr> <tr> <td>集会室</td> <td colspan="2">振替休日</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>社交ダンス チャレンジ(12/24振替) 10:00~12:00</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 colspan="2">大掃除</td> <td colspan="2">休所日</td> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td colspan="2"></td> <td>謡曲金剛流 10:00~12:00</td> <td>折り紙でお正月リース ①13:30~14:30 ②14:45~15:45</td> <td>謡曲観世流 10:00~12:00</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>社交ダンスB 13:30~15:40</td> <td colspan="2">12月29日(土)～1月3日(木)は、年末年始のため、休所します。 年始は1月4日(金)から開所します。本年中は大変お世話になりました。 来年もどうぞよろしくお願ひいたします。</td> <td colspan="2">皆さま、よいお年をお迎え下さい。</td> </tr> <tr> <td>和室</td> <td colspan="2"></td> <td>カラオケ火 9:00~12:00</td> <td></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 colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>												日	24	25	26	27	28	29	集会室	振替休日		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(12/24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	大掃除		休所日		会議室			謡曲金剛流 10:00~12:00	折り紙でお正月リース 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	社交ダンスB 13:30~15:40	12月29日(土)～1月3日(木)は、年末年始のため、休所します。 年始は1月4日(金)から開所します。本年中は大変お世話になりました。 来年もどうぞよろしくお願ひいたします。		皆さま、よいお年をお迎え下さい。		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				
日	24	25	26	27	28	29																																																				
集会室	振替休日		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(12/24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	大掃除		休所日																																															
会議室			謡曲金剛流 10:00~12:00	折り紙でお正月リース 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	社交ダンスB 13:30~15:40	12月29日(土)～1月3日(木)は、年末年始のため、休所します。 年始は1月4日(金)から開所します。本年中は大変お世話になりました。 来年もどうぞよろしくお願ひいたします。		皆さま、よいお年をお迎え下さい。																																															
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																																																		

