

# 平成31年 1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火曜日午後(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)

### 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
- 「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; width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><b>老人福祉センターの利用条件</b></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; width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><b>センターよりお願い</b></p> <p>◇最近、靴や傘のお間違いが増えております。</p> <p>◇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。</p> <p>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 style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>新舞踊A 9:15~10:45</td> <td>太極拳チャレンジ 13:00~14:00</td> <td>☆卓球B</td> <td>☆ディスコン</td> </tr> <tr> <td>新舞踊B 10:45~12:15</td> <td>いきいき筋トレA 14:30~15:30</td> <td>9:00~12:00</td> <td>13:30~15:30</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>フラダンス チャレンジ 14:00~15:30</td> <td></td> <td>囲碁・将棋 12:00~16:30</td> </tr> </table> </div> </div>												新舞踊A 9:15~10:45	太極拳チャレンジ 13:00~14:00	☆卓球B	☆ディスコン	新舞踊B 10:45~12:15	いきいき筋トレA 14:30~15:30	9:00~12:00	13:30~15:30										フラダンス チャレンジ 14:00~15:30		囲碁・将棋 12:00~16:30								
新舞踊A 9:15~10:45	太極拳チャレンジ 13:00~14:00	☆卓球B	☆ディスコン																																					
新舞踊B 10:45~12:15	いきいき筋トレA 14:30~15:30	9:00~12:00	13:30~15:30																																					
	フラダンス チャレンジ 14:00~15:30		囲碁・将棋 12:00~16:30																																					
2週目	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>日</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</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>3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10</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> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td>世話人会 ①9:30 ②11:00</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> </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> </tr> </table>												日	7	8	9	10	11	12	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	3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10	☆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	世話人会 ①9:30 ②11:00	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	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	
日	7	8	9	10	11	12																																		
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	3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10	☆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	世話人会 ①9:30 ②11:00	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																																		
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																																			
3週目	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>日</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> </tr> <tr> <td>集会室</td> <td rowspan="3" style="text-align: center;"> <p>成人の日</p> </td> <td>卓球B 9:00~12:00</td> <td>社交ダンス チャレンジ (1/14振替)</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> </tr> <tr> <td>会議室</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> </tr> <tr> <td>和室</td> <td></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>☆囲碁・将棋 11:00~16:30</td> </tr> </table>												日	14	15	16	17	18	19	集会室	<p>成人の日</p>	卓球B 9:00~12:00	社交ダンス チャレンジ (1/14振替)	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	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 10:00~12:00	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	14	15	16	17	18	19																																		
集会室	<p>成人の日</p>	卓球B 9:00~12:00	社交ダンス チャレンジ (1/14振替)	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																																		
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 10:00~12:00																																		
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																																	
4週目	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>日</th> <th>21</th> <th>22</th> <th>23</th> <th>24</th> <th>25</th> <th>26</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>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> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td></td> <td>ぬり絵のつどい 13:30~15:00</td> <td>謡曲金剛流 10:00~12:00</td> <td>ポールを使った 単体体操 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 交通安全講座 14:00~15:00</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>ヨガ講座 10:00~11:30</td> </tr> </table>												日	21	22	23	24	25	26	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	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	会議室		ぬり絵のつどい 13:30~15:00	謡曲金剛流 10:00~12:00	ポールを使った 単体体操 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 交通安全講座 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	ヨガ講座 10:00~11:30
日	21	22	23	24	25	26																																		
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	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																																		
会議室		ぬり絵のつどい 13:30~15:00	謡曲金剛流 10:00~12:00	ポールを使った 単体体操 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 交通安全講座 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	ヨガ講座 10:00~11:30																																		
5週目	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>日</th> <th>28</th> <th>29</th> <th>30</th> <th>31</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>フラダンスA(1/1振替) 13:00~14:30 フラダンスB(1/1振替) 14:40~16:10</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>俳句 (1/1振替) 13:00~16:00</td> <td>俺の筋トレ 10:30~11:30</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>太極拳B1(1/2振替) 13:00~14:30 太極拳B2(1/2振替) 14:40~16:10</td> </tr> </table>												日	28	29	30	31	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	フラダンスA(1/1振替) 13:00~14:30 フラダンスB(1/1振替) 14:40~16:10	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	俳句 (1/1振替) 13:00~16:00	俺の筋トレ 10:30~11:30	和室		☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	太極拳B1(1/2振替) 13:00~14:30 太極拳B2(1/2振替) 14:40~16:10								
日	28	29	30	31																																				
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	フラダンスA(1/1振替) 13:00~14:30 フラダンスB(1/1振替) 14:40~16:10																																				
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	俳句 (1/1振替) 13:00~16:00	俺の筋トレ 10:30~11:30																																				
和室		☆囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ火 9:00~12:00	太極拳B1(1/2振替) 13:00~14:30 太極拳B2(1/2振替) 14:40~16:10																																				

**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ずね下さい。

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)

