

平成30年 7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)
 ○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
 「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。

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。



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												
日にち	2		3		4		5		6		7	
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	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	☆ディスコン 13:30~15:30
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		コーラスA 9:20~10:50 コーラスB 11:00~12:30			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		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												
日にち	9		10		11		12		13		14	
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	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	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	詩吟 (7/5振替) 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		オレンジの会
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												
日にち	16		17		18		19		20		21	
集会室	海の日 		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	フォークダンス チャレンジ 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	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		
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												
日にち	23		24		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		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	社交ダンスB 13:00~16:00
会議室	家電を活用 おしゃれ料理 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	脳トレ体操 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	書道A 9:30~11:00 書道B 11:05~12:35	色紙飾り 金魚・朝顔 13:30~14:30	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												
日にち	30		31									
集会室	卓球A 9:00~12:00	社交ダンスA (7/16振替) 13:00~16:00	卓球B 9:00~12:00	うた広場 13:30~15:00								
会議室	夏休み 小学生将棋大会 10:00~12:00											
和室		☆囲碁・将棋 12:00~16:30										

センターよりお願い
 ◇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と、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。

老人福祉センターの利用条件
【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
【休所日】
 日曜・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)

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。

京都市醍醐老人福祉センター

