

# 平成30年 9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
- 「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。  
 ☆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><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                      【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><b>生きいきサロン</b></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><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。                      ◇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	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	地域支え合い活動入門講座 10:00~12:00	脳トレ教室 ①13:00~14:00 ②14:10~15:10 ③15:20~16:20		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			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	フラダンスAB 13:00~16:30	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	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	フォークダンスチャレンジ 13:30~15:00	
会議室	旬のお菓子教室 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	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	お口の健康教室 13:30~14:45	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	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			将棋まつり 9:00~16:30		
4週目	17		18		19		20		21		22		
集会室	<p><b>敬老の日</b></p> 		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	社交ダンスチャレンジ 13:00~16:00	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	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			骨密度測定会 ①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00	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	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		囲碁・将棋 12:00~16:30	
5週目	24		25		26		27		28		29		
集会室	<p><b>振替休日</b></p> 		卓球B 9:00~12:00	3B体操A 13:00~14:00 3B体操B 14:10~15:10	新舞踊AB 9:15~12:15	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A 12:30~16:30	
会議室			謡曲金剛流 10:00~12:00	折り紙でお菓子箱 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		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			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

☆同好会名が斜字(ナナメ)になっているのは、発表会の練習です。

京都市醍醐老人福祉センター

