

伏見老人福祉センター 平成30年 **12月 予定表** ※入室開始時間は午前9時より、午後は12時30分からです。おもな事業紹介↓
 [平成30年11月15日発行] 交代で入室する場合は、前の利用者の皆さんが退室してから入室してください。

曜日	月		火		水		木		金		土		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
日												1	
和室												●○	
集会室												ココから体操 ダンス 同好会A	ダンス 同好会P
日	3		4		5		6		7		8		
和室	布花同好会	絵手紙同好会	都てまり 同好会	ちぎり絵 同好会	五行歌同好会		抹茶同好会	カラオケ 同好会	煎茶同好会	カラオケ雅 同好会	将棋講座	●○	
集会室	ビリヤード 同好会	3B体操同好会	ココから体操 コーラス同好会	卓球同好会B	書道同好会	生きいきサロン	ココから体操 元気づくり体 操	卓球同好会C	民謡同好会	卓球同好会A	ココから体操 ダンス 同好会A	ダンス 同好会P	
会議室			ちぎり絵講座							健康はつらつ			
日	10		11		12		13		14		15		
和室	詩吟同好会	ハワイアン フラ同好会	謡曲同好会	ギター同好会	●○		楽典同好会	カラオケ 同好会	大正琴同好会	舞踊同好会	寝ころび ストレッチ	●○	
集会室	ビリヤード 同好会	卓球同好会D	ココから体操 いきいき筋トレ	卓球同好会B	いきいき筋トレ	生きいきサロン	ココから体操 元気づくり体 操	卓球同好会C	やさしい 英会話同好会	卓球同好会A	ココから体操 ダンス 同好会A	ダンス 同好会P	
会議室							発表会実行委 員会						
日	17		18		19		20		21		22		
和室	布花同好会	絵手紙同好会	都てまり 同好会	ちぎり絵 同好会	※詩吟同好会	五行歌同好会	抹茶同好会	カラオケ 同好会	煎茶同好会	カラオケ雅 同好会	将棋講座	●○	
集会室	ビリヤード 同好会	3B体操同好会	ココから体操 コーラス同好会	ふれあい社交 ダンス	書道同好会	生きいきサロン	ココから体操 元気づくり体 操	卓球同好会D	民謡同好会	卓球同好会A	ココから体操 ダンス 同好会A	ダンス 同好会P	
会議室							折り紙講座	折り紙講座					
日	24		25		26		27		28		29		
和室	振替休日 (天皇誕生日)		謡曲同好会	ギター同好会	●○		楽典同好会	カラオケ 同好会	大掃除		休所		
集会室			ココから体操	卓球同好会B	いきいき筋トレ	☆卓球	ココから体操	卓球同好会C					
会議室			いきいき筋トレ					元気づくり体 操					
日	31												
和室													
集会室													
会議室													

同好会 ※随時入会可能
 同じ趣味の方が集って、自主的に活動
 カラオケ・ビリヤード・卓球・抹茶・謡曲・舞踊・詩吟・民謡・煎茶・3B体操・五行歌・ダンスA・P・都てまり・大正琴・やさしい英会話・布花・ハワイアンフラ・カラオケ雅・ちぎり絵・楽典・絵手紙・コーラス・書道・ギター・ふれあい社交ダンス

介護予防事業
 実践的な活動を重視した身体的な健康の維持向上と介護予防事業を実施
 ☆要申込⇒電話か来所にて

教養講座事業
 多様化する高齢者のニーズに対応するために単発的に実施
 ☆要申込⇒電話か来所にて

生きいきサロン
 ひとり暮らしなどの方を対象に、ゲームなどのレクリエーションを通して居場所づくりを実施
 ☆毎週水曜日 午後1:30~3:30
 費用 月100円
 ☆入会の際、簡単な面接あり

いきいき筋トレ
 転倒予防の筋力トレーニング
 受講期間は4月から1年間
 (来年度募集は1月下旬~2月中旬)
 月2回(第2・4火曜日・水曜日)
 火曜日:午前9:40~10:55(一部)
 午前11:00~12:15(二部)
 水曜日:午前9:30~10:45(一部)
 午前10:55~12:10(二部)

ひょうたん(ボランティアグループ)
 老人デイサービス・生きいきサロンで活動
 ※登録制

ココから体操
 体力のない方でもできる心と体の楽しい体操
 ※登録制(毎週火曜日・木曜日・土曜日)
 午前9:00~9:30(火曜日)
 午前9:00~9:45(木曜日・土曜日)
 持ち物:上履き・タオル

◎予定が変更になる場合がありますので、事務所前の掲示板にてご確認ください。
 ☆印→卓球ができます
 ●○印→囲碁・将棋ができます(入室は12:30から)
 予定表の※印は祝日等の振替です

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(ただし、必要に応じて実費負担)
 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)