

3月 予定表

※ 入室開始時間は午前9時から、午後は12時30分からです。

[平成30年2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されてから入室してください。

おもな事業紹介↓

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		2		3	
和室							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	●○	
集会室							ココから体操 はっぴい 体操教室	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	★卓球
会議室												
日	5		6		7		8		9		10	
和室	布花同好会	絵手紙教室・ 絵手紙同好会	都てまり 同好会	ちぎり絵同好会	ヨガ講座	五行歌同好会	楽典同好会	カラオケ 同好会	発表会 (呉竹文化センター)		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 コーラス教室・ 同好会	卓球同好会B	書道教室・ 書道同好会	生きいきサロン	ココから体操 はっぴい 体操教室	卓球同好会C			ココから体操 ダンス 同好会A	ダンス 同好会P
会議室												
日	12		13		14		15		16		17	
和室	詩吟同好会	ハワイアン フラ同好会	謡曲同好会	ギター教室・ ギター同好会	●○		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	●○	
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 はっぴい 体操教室	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												
日	19		20		21		22		23		24	
和室	布花同好会	絵手紙教室・ 絵手紙同好会	都てまり 同好会	ちぎり絵同好会	祝日 (秋分の日)		楽典同好会	カラオケ 同好会	大正琴同好会	舞踊同好会	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 ★卓球10時～	卓球同好会B			ココから体操 はっぴい 体操教室	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												
日	26		27		28		29		30		31	
和室	詩吟同好会	ハワイアン フラ同好会	謡曲同好会	ギター教室・ ギター同好会	●○		●○		●○		●○	
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 はっぴい 体操教室	健康講座	★卓球	卓球総会	ココから体操 レクダンス	★卓球
会議室												
											ひょうたん研修 会	

教室 (平成30年3月末で廃止)
初心者の方向けのもので、受講期間は4月
から1年間)
絵手紙・コーラス・書道・ギター

同好会 ※途中入会は不可
教室を修了された方が対象
絵手紙・コーラス・書道・ギター

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

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
☆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:上靴・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)

