

伏見老人福祉センター 平成29年 **11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29年10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		4			
和室					ヨガ講座	五行歌同好会	抹茶同好会	カラオケ同好会	祝日 (文化の日)			●○		
集会室					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							名画鑑賞会							
日	6		7		8		9		10		11			
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	いきいき筋トレ		●○	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 コーラス教室・同好会	卓球同好会B	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	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							名画鑑賞会	体力測定会(区役所)						
日	13		14		15		16		17		18			
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	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	●○			
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	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	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											みんなの映画会			
日	20		21		22		23		24		25			
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	いきいき筋トレ		●○	祝日 (勤労感謝の日)		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 コーラス教室・同好会	卓球同好会D	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A	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					担い手講座									
日	27		28		29		30							
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	※煎茶同好会	※カラオケ雅同好会	※楽典同好会	※カラオケ同好会						
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	同好会 世話人会	☆卓球	ココから体操 はっぴい体操教室	指編み講座						
会議室														

**教室**  
初心者の方向けのもので、受講期間は4月から1年間(来年度募集は2月中旬～3月上旬)  
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(健康づくり講座)**  
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3:30～3:50  
☆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年間の登録制  
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)

**名画鑑賞会**  
懐かしの感動巨編を上映  
※申し込み不要 月2回開催予定

**みんなの映画会**  
アニメ、洋画、邦画、いろいろなジャンルの映画を上映  
※年齢は問いません  
※申し込み不要 月1回開催予定

**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

**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)

◎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12.30dから)  
予定表の※印は祝日等の振替です。

**今月の映画会**

**名画鑑賞会**  
日時:11月2日(木)午後1時30分～  
日時:11月9日(木)午後1時30分～  
**みんなの映画会**  
日時:11月18日(土)午後1時30分～  
(詳細は、老セン職員にお問い合わせください。)  
※映画会は申し込み不要です。満席の場合は入場をお断りする場合があります。また、都合により上映の中止・上映作品を変更することがあります。あらかじめご了承ください。