

予定表掲載事業はすべて「いきいきポイント(5ポイント)」対象です

29年度のポイント手帳配布まで、京都市が発行している「お出かけ情報誌」やご自身の手帳などにポイントを控えておいてください。

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																									
時間帯	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	5				6				7				8				9				10															
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)				卓球(つ)				卓球Ⅰ				卓球Ⅱ(同)				やさしい筋トレ				卓球(つ)				英会話ab(同)											
集会室(小)	書道Ⅰab(同)				囲碁将棋(つ)				卓球Ⅰ				パソコン愛好会				3・4組				囲碁将棋(つ)				映画のつどい											
教養娯楽室	カラオケⅢ(同)				都めぐり(同)現地学習				民謡おどり(同)				わくわく運動講座				写真Ⅱ(同)現地活動				太極拳ab(同)				(ポ)ハワイアンフラ(同)											
和室	裏千家Ⅰab(同)				ギターab(同)				オカリナ(同)				裏千家Ⅲ(同)				着付け講座																			
相談室	楽しい英語講座				散策(同)				朗読(同)				篆刻(同)				健康チェック				ピアノ(同)															
会議室	健康づくり相談会				尺八(同)				のんびり健康講座				詩吟Ⅰab(同)				健康づくり相談会				ミュージックベル(同)				書くえがく(同)				詩吟Ⅱ(同)				境谷民児協			
日	12				13				14				15				16				17															
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)				卓球(つ)				卓球Ⅰ				卓球Ⅱ(同)				のんびり体操				やさしい筋トレ				社交ダンス(同)				第1回世話人会				コーラス(同)			
集会室(小)	水墨画(同)				囲碁将棋(つ)				卓球Ⅰ				囲碁将棋(つ)				のんびり体操				1・2組				社交ダンス(同)				コーラス(同)							
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B				カラオケⅠ(同)				健康麻雀A(同)				カラオケⅡ(同)				いけばなab(同)				フォークソング(同)				民謡(同)				健康麻雀C(同)							
和室					着付け(同)																															
相談室	楽しく脳トレC・D				写真Ⅰ(同)				朗読(同)				篆刻(同)								お花の小さなネックレス															
会議室	謡曲				ハガキ絵講座				写真Ⅰ(同)				PCデジカメ(同)								健康づくり相談会															
日	19				20				21				22				23				24															
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)				竹&ロコモ				卓球Ⅰ				卓球Ⅱ(同)				卓球(つ)				やさしい筋トレ				卓球(つ)				卓球(つ)							
集会室(小)	書道Ⅰab(同)				レクダンス				卓球Ⅰ				パソコン愛好会				囲碁将棋(つ)				3・4組				囲碁将棋(つ)				アンサンブル・ヌフ							
教養娯楽室	カラオケⅢ(同)				都めぐり(同)				民謡おどり(同)				オカリナ(同)				わくわく運動講座				写真Ⅱ(同)				太極拳ab(同)				英会話ab(同)							
和室	裏千家Ⅰab(同)				ギターab(同)												裏千家Ⅲ(同)				着付け講座															
相談室	楽しい英語講座				着付け(同)				朗読(同)				篆刻(同)								演芸団例会				ピアノ(同)				境谷民児協							
会議室	健康づくり相談会				ハガキ絵講座				写真Ⅰ(同)				PCデジカメ(同)								ミュージックベル(同)				書くえがく(同)				詩吟Ⅱ(同)				控え室			
日	26				27				28				29				30				☆注意☆															
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)				卓球(つ)				卓球Ⅰ				卓球Ⅱ(同)				卓球(つ)				口腔講座				亀岡市との交流囲碁会				気温が高くなってきました。 会場の換気をしましょう 飲み物を持参しましょう 体調の管理をしましょう							
集会室(小)	水墨画(同)				水彩画(同)				卓球Ⅰ				囲碁将棋(つ)				囲碁将棋(つ)																			
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B				洋筆(同)				健康麻雀A(同)				カラオケⅡ(同)																							
和室					着付け(同)																															
相談室	楽しく脳トレC・D				虹の会				写真Ⅰ(同)				PCデジカメ(同)																							
会議室	謡曲				ウクレレ(同)				写真Ⅰ(同)				歌の会(同)				健康づくり相談会				控え室															

※地域福祉・ボランティア団体会議等も掲載しています

健康づくり:①②随時参加可能・③④途中参加不可	①のんびり体操 第1・2木曜 A組 9:30~10:20 B組 10:40~11:30 運動する機会が少ない方を対象に 楽しみながら体操をします。 A、Bのどちらかにご参加下さい。	②健康チェック 第1・2金曜 9:30~11:30 (11:30 受付終了) 体脂肪、体年齢など簡単な 健康測定をします。健康 管理に役立て下さい。	③やさしい筋トレ ※70歳以上対象 1組…第1・3金曜 9:30~10:50 2組…第1・3金曜 11:00~12:20 3組…第2・4金曜 10:00~11:20 筋力体操やマットを使ってストレッチをします。 楽しいレクリエーションも行います。	④楽しく脳トレ 第2・4月曜 A組… 9:30~10:30 前期 4~9月 B組…10:45~11:45 後期 10~ C組…13:30~14:30 翌年3月 D組…14:45~15:45 音読、指体操、ゲームなどで脳をトレーニング。
-------------------------	---	---	--	--