

2024年2月 予定表

(同) → 同好会、(つ) → つどい
 斜字 → 振替活動日 ○○○(同) → 補習活動日
 【○○○】 → 地域福祉・ボランティア団体会議等

予定表掲載事業はすべて「健康ポイント(5ポイント)」対象です

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	同好会 ※鑑賞期間: 期間初日12時~期間最終日14時				同好会作品展示について				1 盆踊り		3						
集会室(大)	作品展示 (設営と撤収は決められた時間でお願ひします。)				センターだより洛西1月号に掲載の同好会作品展示のうち、「パソコン同好会II」の展示				木曜のんびり	卓球A(つ)	やさしい	社交ダンス(同)	太極拳ab(同)	歌うIIコーラス(同)			
集会室(小)	水彩画同好会 I 1月19日(金)~1月30日(火)				「パソコン同好会II」の展示				体操	囲碁将棋(つ)	筋トレ		囲碁将棋(つ)				
教養娯楽室	パソコン同好会 I 2月15日(木)~2月27日(火)				〈2/1(木)~2/13(火)〉は都合により中止とさせていただきます。ご了承ください。				いけばなab(同)	大正琴(同)	歌うIIIフォークソングab(同)	民謡(同)	スマホ講習会	健康麻雀C(同)			
和室	写真同好会 II 2月29日(木)~3月11日(月)											裏千家茶道II(同)	↑ スマホ使い方講習会①~⑤の受講者が対象です。詳細は広報紙1月号でご確認ください。				
相談室	同好会会員の皆様の作品展です。ぜひ、ご鑑賞ください。(作品展示の鑑賞は、年齢を問いません。)								オセロを楽しもう(つ)	イラストがお絵(同)	【竹寿会会議】						
会議室											図書ボランティア						
日	5		6		7		8		9		10						
集会室(大)	卓球III(同)	ハワイアンフラab(同)	卓球B(つ)	生きいきサロン	卓球I(同)	卓球II(同)	囲碁大会(偶数月)		簡単エアロ	太極拳ab(同)	卓球III(同)	スマホ講習会II④					
集会室(小)	書道ab(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	ぬり絵を楽しもう(つ)		パソコンII(同)				囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	ぬり絵を楽しもう(つ)					
教養娯楽室		カラオケIII(同)	都めぐり(同)	ギターab(同)	民謡おどり(同)	オカリナ(同)	リラククスストレッチ	パソコンI(同)	写真II(同)	ピアノ(同)	英会話III(同)	散策(同)					
和室		裏千家茶道I ab(同)		表千家茶道(同)			裏千家茶道III(同)										
相談室	英会話II(同)		オセロを楽しもう(つ)		朗読(同)	篆刻(同)				詩吟(同)							
会議室							読譜・作譜(同)	ミュージックベル(同)	書くえがく(同)		俳句(同)						
日	12		13		14		15		16		17						
集会室(大)	振替休日				卓球B(つ)	生きいきサロン	卓球I(同)	卓球II(同)	木曜のんびり	卓球A(つ)	やさしい	社交ダンス(同)	第3回	歌うIIコーラス(同)			
集会室(小)	(建国記念の日)				百歳体操ab(同)	水彩画I(同)	健康麻雀A(同)	水墨画II(同)	体操	囲碁将棋(つ)	筋トレ		同好会世話人会				
教養娯楽室					自力整体ab(同)	健康麻雀B(同)	カラオケII(同)		いけばなab(同)	大正琴(同)	歌うIIIフォークソングab(同)	民謡(同)		健康麻雀C(同)			
和室						着付け(同)						裏千家茶道II(同)					
相談室					ウクレレ(同)	写真I(同)	パソコンIII(同)		イラストがお絵(同)		オセロを楽しもう(つ)						
会議室									卓球のつどい抽選会								
日	19		20		21		22		23		24						
集会室(大)	卓球III(同)	レッツ	竹&ロコモ(同)	生きいきサロン	卓球I(同)	卓球II(同)	ビューティー講座	卓球A(つ)	天皇誕生日		卓球B(つ)	ヨガab(同)					
集会室(小)	書道ab(同)	レクダンス		囲碁将棋(つ)		パソコンII(同)	きれいなお肌のつくり方	スマホ講習会II⑤			囲碁将棋(つ)	ぬり絵を楽しもう(つ)					
教養娯楽室		カラオケIII(同)	都めぐり(同)現地学習	ギターab(同)	民謡おどり(同)	オカリナ(同)	リラククスストレッチ	パソコンI(同)			英会話III(同)						
和室		裏千家茶道I ab(同)		表千家茶道(同)			裏千家茶道III(同)										
相談室	英会話II(同)		水墨画I(同)	【境谷包括会議】	朗読(同)	篆刻(同)											
会議室		謡曲(同)			簡単エアロ・ストレッチ抽選会		読譜・作譜(同)	ミュージックベル(同)				【民児協会議】					
日	26		27		28		29		「いきいきシニアポイント手帳2023」 2月29日が応募締切です! ①健康づくり活動に取り組んでポイントを貯めましょう。 (老センでの体操や同好会活動への参加、ご友人とのお出かけなどがポイントに) ②応募ハガキを書いて、2/29までに老センの応募箱へ入れましょう。 ③抽選でプレゼントをもらいましょう。 (詳しくは職員におたずねください。)								
集会室(大)	卓球III(同)	ハワイアンフラab(同)	卓球B(つ)	生きいきサロン	卓球I(同)	卓球II(同)	卓球A(つ)	筋トレ西ネット									
集会室(小)	水墨画I(同)	月曜のんびり体操	百歳体操ab(同)	水彩画I(同)	健康麻雀A(同)	カラオケII(同)	囲碁将棋(つ)	スキルアップ研修会									
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケI(同)	自力整体ab(同)	健康麻雀B(同)			歴史講座	ものづくり講座									
和室				着付け(同)													
相談室		楽しく脳トレC・D		ウクレレ(同)	写真I(同)	パソコンIII(同)											
会議室		謡曲(同)	水彩画II(同)		園芸ボランティア	歌うI歌の会(同)											
「健康づくり事業」(一年間の登録制・祝日にあたる場合はお休み。)												「楽しく脳トレ」					
①月曜のんびり体操(座位中心) 第2・4月曜 A組 13:30~14:10 B組 14:30~15:10			②木曜のんびり体操(座位中心) 第1・3木曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10			③やさしい筋トレ(座位中心) 第1・3金曜 1組 9:30~10:15 2組 10:30~11:15			④リラックス・ストレッチ(座位中心) 第2・4木曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10			⑤簡単エアロ・エクササイズ(立位) 第2・4金曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10			第2・4月曜(半年間の登録制) A組... 9:30~10:10 B組... 10:30~11:10 C組... 13:30~14:10 D組... 14:30~15:10 ☆主にプリントを使用しての脳トレ。		
☆各催しの申込方法 申込期間の9時~17時までに本人が来所、又は電話にて受付。(FAX・代理申込不可) 但し、特に指定がある場合は、指定の方法をお願いします。(日曜・祝日は休所)						☆老人福祉センターの利用対象は、京都市内にお住まいの60歳以上の方です。 ◎本紙は当センター、西京区役所洛西支所、西京区役所、洛西図書館、福西会館、イズミヤ桂坂店、ラクセーヌインフォメーションに設置しています。(毎月20日発行)											