

京都市洛西老人福祉センター

平成31年2月予定表

(同)→同好会、(つ)→つどい (ポ) ボランティア活動
 斜字→振替活動日 [] →補習活動日
 【〇〇〇】→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「いきいきポイント(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					作品展示				1		2									
集会室(大)	洛西盆踊り 2月7日(木)11:30~		ぬり絵 2月21日(木) 2月22日(金) 9時~12時		写真同好会 I 1月24日(木)~2月4日(月) 書道同好会 I ab 2月6日(水)~2月18日(月) パソコン同好会Ⅲ 2月20日(水)~3月2日(土)				やさしい筋トレ 1・2組		卓球(つ)		歌うⅡ(同)コーラス							
集会室(小)							社交ダンスab(同)		囲碁将棋(つ)		歌うⅢ(同)フォークソング		民謡(同)+補		健康麻雀C(同)					
教養娯楽室							裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅰab(同)		健康チェック		ものづくりボランティア		大正琴ab(同)					
和室							図書ボランティア		図書ボランティア											
相談室							図書ボランティア		図書ボランティア											
会議室	図書ボランティア		図書ボランティア																	
日	4		5		6		7(盆踊り)		8		9									
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)		卓球(つ)		卓球Ⅰ(同)		卓球Ⅱ(同)		やさしい筋トレ 3組		太極拳ab(同)		英会話ab(同)							
集会室(小)	書道Ⅰab(同)		囲碁将棋(つ)		囲碁将棋(つ)		のんびり体操		囲碁将棋(つ)		囲碁将棋(つ)		歌のつどい							
教養娯楽室	オセロを楽しもう		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)		いけばなab(同)		大正琴ab(同)					
和室	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)		いけばなab(同)		大正琴ab(同)		写真Ⅱ(同)					
相談室	裏千家茶道Ⅰab(同)		裏千家茶道Ⅰab(同)		表千家茶道(同)		表千家茶道(同)		表千家茶道Ⅲ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)					
会議室	裏千家茶道Ⅰab(同)		裏千家茶道Ⅰab(同)		表千家茶道(同)		表千家茶道(同)		表千家茶道Ⅲ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)					
日	11		12		13		14		15		16									
集会室(大)	建国記念の日		卓球(つ)		生きいきサロン		卓球Ⅰ(同)		卓球Ⅱ(同)		やさしい筋トレ 1・2組		社交ダンスab(同)		第3回同好会世話人会		歌うⅡ(同)コーラス			
集会室(小)			水墨画(同)		水彩画Ⅰ(同)		囲碁将棋(つ)		囲碁将棋(つ)		囲碁大会(偶数月)		社交ダンスab(同)		第3回同好会世話人会		歌うⅡ(同)コーラス			
教養娯楽室			洋筆(同)		健康麻雀B(同)		健康麻雀A(同)		カラオケⅡ(同)		わくわく運動講座		パソコンⅠ(同)		歌うⅢ(同)フォークソング		民謡(同)+補		健康麻雀C(同)	
和室			着付け(同)		着付け(同)		民謡おどり(同)		民謡おどり(同)		裏千家茶道Ⅲ(同)		裏千家茶道Ⅲ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)	
相談室			写真Ⅰ(同)		パソコンⅢ(同)		写真Ⅰ(同)		パソコンⅢ(同)		ピアノ(同)		ピアノ(同)		ピアノ(同)		ピアノ(同)		大正琴ab(同)	
会議室	園芸ボランティア		折り紙講座		園芸ボランティア		折り紙講座		健康づくり相談会		ミュージックベル(同)		ミュージックベル(同)		ミュージックベル(同)		ミュージックベル(同)			
日	18		19		20		21(ぬり絵)		22(ぬり絵)		23									
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)		レクダンス		竹&ロコモ(同)		生きいきサロン		卓球(つ)		やさしい筋トレ 3組		太極拳ab(同)		卓球Ⅲ(同)		ヨガab(同)			
集会室(小)	書道Ⅰab(同)		カラオケⅢ(同)		都めぐり(同)現地		囲碁将棋(つ)		元氣すこやか講座		囲碁将棋(つ)		囲碁将棋(つ)		囲碁将棋(つ)		囲碁将棋(つ)			
教養娯楽室	オセロを楽しもう		カラオケⅢ(同)		都めぐり(同)現地		ギターab(同)		民謡おどり(同)		オカリナ(同)		いけばなab(同)		大正琴ab(同)		写真Ⅱ(同)		ピアノ(同)	
和室	カラオケⅢ(同)		都めぐり(同)現地		ギターab(同)		民謡おどり(同)		オカリナ(同)		いけばなab(同)		大正琴ab(同)		写真Ⅱ(同)		ピアノ(同)		英会話ab(同)	
相談室	裏千家茶道Ⅰab(同)		裏千家茶道Ⅰab(同)		表千家茶道(同)		表千家茶道(同)		表千家茶道Ⅲ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)	
会議室	裏千家茶道Ⅰab(同)		裏千家茶道Ⅰab(同)		表千家茶道(同)		表千家茶道(同)		表千家茶道Ⅲ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)		裏千家茶道Ⅱ(同)	
日	25		26		27		28		みんなで歌う同好会(3団体)の表記について		(1月まで) (2月より) ・みんなで歌うⅠ(同)→歌うⅠ(同)歌の会 ・みんなで歌うⅡ(同)→歌うⅡ(同)コーラス ・みんなで歌うⅢ(同)→歌うⅢ(同)フォークソング 2月より上記のように表記いたします。									
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)		卓球(つ)		生きいきサロン		卓球Ⅰ(同)						卓球Ⅱ(同)							
集会室(小)	水墨画(同)		水彩画Ⅱ(同)		水彩画Ⅰ(同)		囲碁将棋(つ)						囲碁将棋(つ)							
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B		カラオケⅠ(同)		洋筆(同)		健康麻雀B(同)						健康麻雀A(同)							
和室	カラオケⅠ(同)		カラオケⅠ(同)		健康麻雀B(同)		健康麻雀A(同)						カラオケⅡ(同)							
相談室	楽しく脳トレC・D		フラワーアレンジメント		着付け(同)		民謡おどり(同)		民謡おどり(同)											
会議室	謡曲(同)		ウクレレ(同)		ウクレレ(同)		詩吟Ⅰab(同)		歌うⅠ(同)歌の会											

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	②健康チェック	③やさしい筋トレ ※70歳以上対象	④楽しく脳トレ 第2・4月曜
①…体験(初回のみ)後、事務所で随時登録。	第1・3木曜 A組 9:30~10:20 B組 10:40~11:30	第1・2金曜 9:30~11:30 (11:30 受付終了)	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	A組… 9:30~10:20 前期 4~9月 B組…10:40~11:30 後期 10~ C組…13:30~14:20 翌年3月 D組…14:40~15:30
②…事前申込不要。当日受付。	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。	体脂肪、体年齢など簡単な 健康測定をします。健康 管理に役立てて下さい。	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。	音読、指体操、ゲームなどで脳をトレーニング。
③…1年間の登録制。毎年、1月に参加者を募集。	A、Bのどちらかにご参加下さい。			
④…半年間の登録制。				
※①と③両方の登録、参加はできません。				

