

京都市洛西老人福祉センター

平成29年10月予定表

(同) → 同好会、(つ) → つどい (ホ) ボランティア活動  
 斜字 → 振替活動日 [ ] → 補習活動日  
 ≪ 地域福祉・ボランティア団体会議等も掲載しています ≫

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	2		3		4		5		6		7	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラab(同)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ	卓球Ⅱ(同)	のんびり体操	卓球(つ)	やさしい筋トレ	社交ダンスab(同)	卓球(つ)	コーラス(同)
集会室(小)	書道Ⅰab(同)		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)		パソコン愛好会(同)	A・B	囲碁将棋(つ)	1・2組		囲碁将棋(つ)	
教養娯楽室	健康カラオケ講座	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)	フォークソングの会(同)	民謡(同)		健康麻雀C(同)
和室		裏千家Ⅰab(同)	着付け(同)	表千家Ⅰ(同)						裏千家Ⅱab(同)		
相談室	楽しい英語講座	散策(同)	詩吟講座(予定)	書道Ⅱab(同)	朗読(同)	篆刻(同)			健康チェック		書道講座	
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)	PC愛好会役員会		詩吟Ⅰab(同)		健康づくり相談会	ミュージックベル(同)	図書ボランティア		ますかつとの会	
日	9		10		11		12		13		14	
集会室(大)	体育の日(祝)		卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ	卓球Ⅱ(同)	囲碁大会(偶数月)		やさしい筋トレ	卓球(つ)	英会話ab(同)	歌のつどい
集会室(小)			囲碁将棋(つ)	水彩画(同)		囲碁将棋(つ)			3組	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	
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	PCを楽しむ会(同)	写真Ⅱ(同)	太極拳ab(同)	俳句(同)	
和室							裏千家Ⅲ(同)					
相談室				控え室	写真Ⅰ(同)	PCデジカメ(同)			健康チェック	ピアノ(同)		境谷女性会
会議室		ウクレレ(同)	園芸ボランティア	囲碁役員会	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	16		17		18		19		20		21	
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Ⅰ	卓球Ⅱ(同)	のんびり体操	卓球(つ)	やさしい筋トレ	社交ダンスab(同)	第2回	コーラス(同)
集会室(小)	書道Ⅰab(同)			囲碁将棋(つ)		パソコン愛好会(同)	A・B	囲碁将棋(つ)	1・2組		世話人会	
教養娯楽室	健康カラオケ講座	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)	いけばなab(同)	大正琴ab(同)	フォークソングの会(同)	民謡(同)		健康麻雀C(同)
和室		裏千家Ⅰab(同)		表千家Ⅰ(同)						裏千家Ⅱab(同)		
相談室	楽しい英語講座	謡曲(同)	詩吟講座(予定)	書道Ⅱab(同)	朗読(同)	篆刻(同)			ものづくり講座準備	ネックウォーマー講座	書道講座	
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)			詩吟Ⅰab(同)		健康づくり相談会					
日	23		24		25		26		27		28	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラab(同)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ	卓球Ⅱ(同)	卓球(つ)	健康講座	やさしい筋トレ	卓球(つ)	卓球(つ)	フルート&ヴァイオリン
集会室(小)	水墨画(同)		水彩画・ハガキ絵(同)	水彩画(同)		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	緑内障について	3組	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	デュオコンサート
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)	カラオケⅡ(同)	わくわく運動講座	PCを楽しむ会(同)	写真Ⅱ(同)	太極拳ab(同)	英会話ab(同)	
和室				着付け(同)			裏千家Ⅲ(同)	控え室				
相談室		楽しく脳トレC・D	都めぐり(同)		写真Ⅰ(同)	PCデジカメ(同)				ピアノ(同)		
会議室		謡曲(同)	ウクレレ(同)		歌の会(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	控え室
日	30		31		<b>作品展</b> どなたでもご覧いただけます。 お誘いあわせのうえ、お越し下さい。 (談話コーナーにて展示) 10月3日(火)~10月14日(土) パソコン愛好会 10月17日(火)~10月27日(金) 書道同好会Ⅱab 10月30日(月)~11月10日(金) 洋筆同好会 (準備の都合上、日程が変更する場合があります)							
集会室(大)	卓球Ⅲ	演歌ビクス体操	卓球(つ)	業者清掃								
集会室(小)	水墨画		囲碁将棋(つ)									
教養娯楽室	健康カラオケ講座											
和室												
相談室	楽しい英語講座		クリスマスアレンジ									
会議室	健康づくり相談会	控え室		業者清掃								
日	境谷児童館との卓球交流会 10月27日(金) 午後3時30分~4時30分 ご協力をお願いします。											

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・3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… 9:30~10:20 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 音読、指体操、ゲームなどで脳をトレーニング。
-------------------------	---	--	--	--