

京都市洛西老人福祉センター

平成30年8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
 【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	☆注意☆		作品展示		1		2		3		4	
集会室(大)	気温が高くなってきましたので 体調の管理に心掛けましょう! 飲み物を持参しましょう! 会場の換気をしましょう!		菜の花書道会 7月31日(火)~8月10日(金)		卓球 I (同)	卓球 II (同)	のんびり体操 昔遊び! 今遊び!		やさしい筋トレ 1・2組	社交ダンスab(同)	卓球(つ)	みんなで歌うII(同)
集会室(小)					民謡おどり(同)	パソコンII(同)	いけばなab(同)	大正琴ab(同)	みんなて歌うIII(同)	民謡(同)+補	健康麻雀C(同)	
教養娯楽室					朗読(同)	篆刻(同)	健康づくり相談会		健康チェック	ものづくりボランティア		
和室					詩吟 I ab(同)				図書ボランティア	【境谷民児協】		
相談室												
会議室												
日	6		7		8		9		10		11	
集会室(大)	卓球III(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球 I (同)	卓球 II (同)	囲碁大会(偶数月)		やさしい筋トレ 3組	太極拳ab(同)	山の日	
集会室(小)	書道 I ab(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	健康麻雀A(同)	囲碁将棋(つ)	わくわく運動講座	パソコン I (同)	写真 II (同)	囲碁将棋(つ)		
教養娯楽室	はじめての楽器	カラオケIII(同)	都めぐり(同)	ギターab(同)	カラオケII(同)	裏千家III(同)	パソコンII(同)	写真III(同)	はじめての楽譜			
和室		裏千家 I ab(同)		表千家(同)	写真 I (同)	パソコンIII(同)	健康づくり相談会	ミュージックベル(同)	健康チェック	ピアノ(同)		
相談室		散策(同)		書道 II ab(同)					書くえがく(同)	詩吟 II (同)		
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)	のんびり健康講座									
日	13		14		15		16		17		18	
集会室(大)	卓球III(同)	ハワイアンフラab(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	卓球 I (同)	卓球 II (同)	のんびり体操	卓球(つ)	やさしい筋トレ 1・2組	社交ダンスab(同)	卓球(つ)	みんなで歌うII(同)
集会室(小)	水墨画(同)		囲碁将棋(つ)	水彩画 I (同)	パソコンII(同)	パソコンII(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	みんなて歌うIII(同)	民謡(同)+補	囲碁将棋(つ)	健康麻雀C(同)
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)	オカリナ(同)	いけばなab(同)	大正琴ab(同)	裏千家III(同)	写真 II (同)	裏千家 II (同)	俳句(同)	健康麻雀C(同)
和室												
相談室		楽しく脳トレC・D		俳句(同)役員会	朗読(同)							
会議室	健康づくり相談会	謡曲(同)	ハガキ絵講座	ウクレレ(同)	詩吟 I ab(同)	健康づくり相談会						
日	20		21		22		23		24		25	
集会室(大)	卓球III(同)		竹&ロコモ	生きいきサロン	卓球 I (同)	卓球 II (同)	卓球(つ)	卓球(つ)	やさしい筋トレ 3組	太極拳ab(同)	卓球(つ)	ヨガab(同)
集会室(小)	書道 I ab(同)	レクダンス	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	健康麻雀A(同)	カラオケII(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	写真 II (同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)
教養娯楽室	はじめての楽器	カラオケIII(同)	都めぐり(同)	ギターab(同)	カラオケII(同)	わくわく運動講座	パソコン I (同)	パソコン I (同)	写真 III (同)	はじめての楽譜	英会話ab(同)	
和室		裏千家 I ab(同)		表千家(同)	写真 I (同)	裏千家III(同)						
相談室				書道 II ab(同)	写真 II (同)					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		篆刻(同)	みんな歌う I (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	27		28		29		30		31			
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(つ)	業者床清掃	卓球(つ)	卓球(つ)	卓球(つ)	健康講座		
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)	思い出のハワイアン	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)	民謡おどり(同)			なつメロのつどい				
和室								控え室				
相談室		楽しく脳トレC・D							ぶどう色のフラワーリース			
会議室	健康づくり相談会	謡曲(同)	ウクレレ(同)				健康づくり相談会	控え室		控え室		

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。
-------------------------	---	--	--	--