

京都市洛西老人福祉センター

平成30年12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	1														
集会室(大)	<b>ぬり絵を楽しもう</b> 12月20日(木) 12月21日(金) 午前 9時~12時		<b>洛西盆踊り</b> 12月6日(木) 午前11:30~12:00 みんなで楽しく踊りましょう!				<b>作品展示</b> 水彩画同好会Ⅱ(ハガキ絵) 11月26日~12月6日 英会話同好会ab 12月8日~12月19日 水墨画同好会 12月21日~1月8日				<b>処分本フェア</b> 12月8日(土)~ 本が無くなり次第終了します。 (事務所前にて実施)		卓球(つ)		みんなで歌うⅡ(同)
集会室(小)													囲碁将棋(つ)	健康麻雀C(同)	
教養娯楽室															
和室															
相談室															
会議室															
日	3		4		5		6(盆踊り)		7		8				
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(同)	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)	英会話ab(同)	ギターアンサンブル			
集会室(小)	書道Ⅰab(同)		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)		パソコンⅡ(同)		囲碁将棋(つ)	1・2組		囲碁将棋(つ)	コンサート			
教養娯楽室	介護保険を知ろう	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)+補	いけばなab(同)	大正琴ab(同)	みんなで歌うⅢ(同)	民謡(同)	俳句(同)				
和室		裏千家茶道Ⅰab(同)		表千家茶道(同)						裏千家茶道Ⅱ(同)					
相談室		散策(同)	しめ縄アレンジ	書道Ⅱab(同)	朗読(同)	篆刻(同)			健康チェック	ものづくりボランティア					
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	ミュージックベル(同)		図書ボランティア		【境谷民児協】			
日	10		11		12		13		14		15				
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(同)	卓球Ⅱ(同)	囲碁大会(偶数月)		やさしい筋トレ	太極拳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)		囲碁将棋(つ)			3組	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)	オカリナ(同)	わくわく運動講座	パソコンⅠ(同)現地学習	写真Ⅱ(同)	ピアノ(同)	同好会申請説明会	健康麻雀C(同)			
和室				着付け(同)			裏千家茶道Ⅲ(同)								
相談室		楽しく脳トレC・D			写真Ⅰ(同)	パソコンⅢ(同)			健康チェック						
会議室		謡曲(同)		ウクレレ(同)	園芸ボランティア	囲碁(同)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)					
日	17		18		19		20(ぬり絵)		21(ぬり絵)		22				
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(同)	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)	ヨガab(同)			
集会室(小)	書道Ⅰab(同)		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)		パソコンⅡ(同)		囲碁将棋(つ)	1・2組		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)			
教養娯楽室	老センクリスマス会	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)	写真Ⅱ(同)	大正琴ab(同)	みんなで歌うⅢ(同)	民謡(同)	英会話ab(同)				
和室		裏千家茶道Ⅰab(同)		表千家茶道(同)						裏千家茶道Ⅱ(同)					
相談室		謡曲(同)		書道Ⅱab(同)	朗読(同)	篆刻(同)	ぬり絵を楽しもう	ぬり絵を楽しもう		ピアノ(同)					
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			詩吟Ⅱ(同)		【境谷民児協】			
日	24		25		26		27		28大掃除		29~31休所				
集会室(大)	振替休日		卓球Ⅲ(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	大掃除 ご協力を お願いします		本年はお世話になりました。 良いお年をお迎え下さい。				
集会室(小)		水彩画Ⅱ(同)	水彩画Ⅰ(同)		囲碁将棋(つ)	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	パソコンⅠ(同)現地学習								
和室			着付け(同)												
相談室				写真Ⅰ(同)	パソコンⅢ(同)	いけばなab(同)									
会議室			ウクレレ(同)		みんなで歌うⅠ(同)	健康づくり相談会	ミュージックベル(同)								

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