

京都市洛西老人福祉センター

平成29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
 ≪ 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	☆注意☆		1		2		3		4		5			
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		卓球(つ)	生きいきサロン	卓球 I	卓球 II (同)	のんびり体操 A・B	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)	コーラス(同)		
集会室(小)			囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)		パソコン愛好会(同)						囲碁将棋(つ)		
教養娯楽室			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				表千家 I (同)							裏千家 II ab(同)			
相談室				書道 II ab(同)	朗読(同)	篆刻(同)				健康チェック				
会議室				のんびり健康講座		詩吟 I ab(同)	健康づくり相談会			書えがく(同)				ますかつとの会
日	7		8		9		10		11		12			
集会室(大)	卓球 III (同)	卓球(つ)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球 I	卓球 II (同)	囲碁大会		山の日(祝)		英会話ab(同)	歌のつどい		
集会室(小)	書道 I ab(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	水彩画(同)		地域支え合い講座						囲碁将棋(つ)		
教養娯楽室	健康カラオケ講座	カラオケ III (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)					俳句(同)	太極拳ab(同)
和室		裏千家 I ab(同)		着付け(同)			裏千家 III (同)							
相談室		散策(同)			写真 I (同)	PCデジカメ(同)								
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)	ハガキ絵講座	ウクレレ(同)	囲碁(同)役員会	健康づくり相談会	ミュージックベル(同)							
日	14		15		16		17		18		19			
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	卓球 II (同)	のんびり体操 A・B	卓球(つ)	やさしい筋トレ 1・2組	社交ダンスab(同)	卓球(つ)	コーラス(同)		
集会室(小)	水墨画(同)		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)		パソコン愛好会(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)	都めぐり(同)	ギターab(同)	民謡おどり(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				表千家 I (同)						裏千家 II ab(同)				
相談室		楽しく脳トレC・D			朗読(同)	篆刻(同)								
会議室		謡曲(同)	のんびり健康講座			詩吟 I ab(同)	健康づくり相談会							
日	21		22		23		24		25		26			
集会室(大)	卓球 III (同)	レクダンス	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球 I	卓球 II (同)	卓球(つ)		やさしい筋トレ 3組	筋トレ西ネット研修会	卓球(つ)	卓球(つ)		
集会室(小)	書道 I ab(同)		水彩画・ハガキ絵(同)	水彩画(同)			囲碁将棋(つ)	思い出のハワイアン			囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)		
教養娯楽室	健康カラオケ講座	カラオケ III (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		裏千家 I ab(同)		着付け(同)			裏千家 III (同)	控え室						
相談室				書道 II ab(同)	写真 I (同)	PCデジカメ(同)		ミュージックベル(同)			ピアノ(同)			
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)		ウクレレ(同)		歌の会(同)	健康づくり相談会	控え室	書えがく(同)	詩吟 II (同)				
日	28		29		30		31		作品展					
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)	映画のつどい	映画のつどい	業者清掃 7月31日(月)~8月10日(木)菜乃花書道会 8月12日(土)~8月23日(水)二人会(水墨画) 8月24日(木)~8月31日(木)楽彩水彩画						
集会室(小)	水墨画(同)		囲碁将棋(つ)	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)				オカリナ(同)								
和室														
相談室		楽しく脳トレC・D	フラワーリース											
会議室	健康づくり相談会	謡曲(同)					健康づくり相談会							

29年度のポイント手帳配布まで、京都市が発行している「お出かけ情報誌」やご自身の手帳などにポイントを控えておいてください。

健康づくり:①②③④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	第1・2金曜 9:30~11:30	1組…第1・3金曜 9:30~10:50	A組… 9:30~10:30 前期 4~9月
②…事前申込不要。当日受付。	B組 10:40~11:30	(11:30 受付終了)	2組…第1・3金曜 11:00~12:20	B組…10:45~11:45 後期 10~
③…1年間の登録制。毎年、1月に参加者を募集。	運動する機会が少ない方を対象に	体脂肪、体年齢など簡単な	3組…第2・4金曜 10:00~11:20	C組…13:30~14:30 翌年3月(50分)
④…半年間の登録制。	楽しみながら体操をします。	健康測定をします。健康	筋力体操やマットを使ってストレッチをします。	D組…14:45~15:45
※①と③両方の登録、参加はできません。	A、Bのどちらかにご参加下さい。	管理に役立て下さい。	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。