

京都市洛西老人福祉センター

平成29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
 ≪ 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	作品展示				処分本フェア				1		2				
集会室(大)	水彩画・ハガキ絵同好会 12月9日~12月20日 英会話同好会 12月22日~1月11日				12月2日(土)より開始 本が無くなり次第終了します。 (事務所前にて実施)				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)									フォークソングの会(同)		民謡(同)+補	裏千家II ab(同)	囲碁将棋(つ)	折り紙講座	健康麻雀C(同)
教養娯楽室									健康チェック		ものづくりボランティア	図書ボランティア	健康麻雀C(同)	書道講座(後)	
和室															
相談室															
会議室															
日	4		5		6		7		8		9				
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)	のんびり体操 A・B	卓球(つ)	やさしい筋トレ 3組	クリスマスダンスパーティ	英会話ab(同)	ギターアンサンブルYK			
集会室(小)	書道I ab(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	民謡おどり(同)	パソコン愛好会(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	写真II(同)	太極拳ab(同)	囲碁将棋(つ)	ライブ・コンサート			
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)	オカリナ(同)	いけばなab(同)	大正琴ab(同)	写真II(同)	健康チェック	ピアノ(同)	俳句(同)				
和室		裏千家I ab(同)		表千家I(同)	朗読(同)	篆刻(同)		健康チェック	書くえがく(同)	詩吟II(同)	境谷民児協				
相談室		散策(同)	詩吟講座	書道II ab(同)	詩吟I ab(同)	健康づくり相談会	(ホ)ミュージックベル(同)								
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)													
日	11		12		13		14		15		16				
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)	囲碁大会(偶数月)		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)	地域支え合い講座	水彩画(同)	水彩画(同)	健康麻雀A(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁大会(偶数月)		フォークソングの会(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)	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)	フォークソングの会(同)	民謡(同)+補	申請説明会	健康麻雀C(同)			
和室				着付け(同)			裏千家III(同)			裏千家II ab(同)					
相談室		楽しく脳トレC・D			写真I(同)	PCデジカメ(同)					書道講座(後)				
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								
日	18		19		20		21		22		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I	卓球II(同)	のんびり体操 A・B	卓球(つ)	やさしい筋トレ 3組	卓球(つ)	天皇誕生日				
集会室(小)	書道I ab(同)			囲碁将棋(つ)	民謡おどり(同)	パソコン愛好会(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	写真II(同)	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)	オカリナ(同)	大正琴ab(同)	写真II(同)	太極拳ab(同)							
和室		裏千家I ab(同)		表千家I(同)	朗読(同)	篆刻(同)				ピアノ(同)					
相談室			詩吟講座	書道II ab(同)	詩吟I ab(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)						
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)		控え室											
日	25		26		27		28		29~31 休所日						
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)	大掃除 ご協力をお願いします		今年もお世話になりました。 良いお年をお迎えください。						
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)	健康麻雀A(同)	囲碁将棋(つ)									
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケI(同)	しめ縄アレンジ	健康麻雀B(同)	健康麻雀A(同)	カラオケII(同)									
和室				着付け(同)											
相談室		楽しく脳トレC・D	洋筆(同)	いけばなab(同)	写真I(同)	PCデジカメ(同)									
会議室		謡曲(同)		ウクレレ(同)		歌の会(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。
-------------------------	---	--	--	--