

2022年10月 予定表

(同) → 同好会、(つ) → つどい
 斜字 → 振替活動日 ○○○(同) → 補習活動日
 【○○○】 → 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「健康ポイント(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	31		同好会作品展示						お世話になりました。 ありがとうございました。		1				
集会室(大)	ハワイアンフラab(同)	流行り歌	水彩画同好会Ⅱ 英会話同好会Ⅰab 水墨画同好会Ⅱ 水墨画同好会Ⅰ		9月14日(水)~9月27日(火) 9月29日(木)~10月11日(火) 10月13日(木)~10月24日(月) 10月26日(水)~11月7日(月)		同好会会員の方々の 作品展です。 是非、ご鑑賞ください。 (期間初日12時~ 期間最終日14時まで)		去る9月14日、15日両日、 京都中央看護保健大学の 実習生の受入れに、ご協力 くださいまして、ありがとう ございました。		ぬり絵を楽しもう(つ)				
集会室(小)	水墨画Ⅰ(同)	ピクス									将棋(つ)		歌うⅡコーラス(同)		
教養娯楽室	クリスマスツリーアレンジ										健康麻雀C(同)				
和室															
相談室															
会議室		(控室)													
日	3		4		5		6 盆踊り		7		8				
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	卓球A(つ)	卓球B(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	木曜のんびり	卓球A(つ)	やさしい筋力	社交ダンスab(同)	卓球Ⅲ(同)	ぬり絵を楽しもう(つ)			
集会室(小)	書道Ⅰab(同)	囲碁(つ)	将棋(つ)	民謡おどり(同)		パソコンⅡ(同)	体操	囲碁(つ)			将棋(つ)	囲碁(つ)			
教養娯楽室	英会話Ⅱ(同)	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)	歌うⅢフォークソングab(同)	民謡(同)	英会話Ⅰab(同)	散策(同)			
和室		裏千家茶道Ⅰab(同)		表千家茶道(同)						裏千家茶道Ⅱab(同)					
相談室	オセロを楽しもう(つ)				朗読(同)	篆刻(同)		にが絵(同)							
会議室				ギターab(同)会議						図書ボランティア	俳句(同)				
日	10		11		12		13		14		15				
集会室(大)	スポーツの日		卓球B(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	囲碁大会(偶数月)		簡単エアロ	太極拳ab(同)	ぬり絵を楽しもう(つ)	歌うⅡコーラス(同)			
集会室(小)			百歳体操ab(同)	水彩画Ⅰ(同)		水墨画Ⅱ(同)				将棋(つ)		囲碁(つ)			
教養娯楽室			自力整体ab(同)	健康麻雀B(同)	健康麻雀A(同)	カラオケⅠ(同)			リラックスストレッチ	パソコンⅠ(同)	写真Ⅱ(同)	ピアノ(同)	太極拳ab(同)	健康麻雀C(同)	
和室				着付け(同)					裏千家茶道Ⅲ(同)						
相談室				ウクレレ(同)	写真Ⅰ(同)	パソコンⅢ(同)									
会議室		ギターab(同)	園芸ボランティア		読譜・作譜(同)	ミュージックベル(同)			【竹寿会会議】	詩吟(同)	オセロを楽しもう(つ)				
日	17		18		19		20		21		22				
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	Let's	竹&ロコモ(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	木曜のんびり	卓球A(つ)	やさしい筋力	社交ダンスab(同)	卓球B(つ)	ヨガab(同)			
集会室(小)	書道Ⅰab(同)	レクダンス		民謡おどり(同)		パソコンⅡ(同)	体操	将棋(つ)			囲碁(つ)				
教養娯楽室	英会話Ⅱ(同)	カラオケⅢ(同)	都めぐり(同)外出事業	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)	歌うⅢフォークソングab(同)	民謡(同)	英会話Ⅰab(同)	太極拳ab(同)			
和室		裏千家茶道Ⅰab(同)		表千家茶道(同)						裏千家茶道Ⅱab(同)					
相談室					朗読(同)	篆刻(同)		にが絵(同)	オセロを楽しもう(つ)						
会議室		謡曲(同)		ギターab(同)会議											
日	24		25		26		27		28		29				
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラab(同)	ぬり絵を楽しもう(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	卓球A(つ)	あなたの腸は	簡単エアロ	太極拳ab(同)	卓球B(つ)	ぬり絵を楽しもう(つ)			
集会室(小)	水墨画Ⅰ(同)	月曜のんびり体操	百歳体操ab(同)	水彩画Ⅰ(同)		水墨画Ⅱ(同)	将棋(つ)	絶対好チョコ?!		囲碁(つ)	将棋(つ)	囲碁(つ)			
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)	自力整体ab(同)	健康麻雀B(同)	健康麻雀A(同)	カラオケⅡ(同)	リラックスストレッチ	パソコンⅠ(同)	写真Ⅱ(同)	ピアノ(同)					
和室				着付け(同)			裏千家茶道Ⅲ(同)								
相談室	オセロを楽しもう(つ)	楽しく脳トレC・D		ウクレレ(同)	写真Ⅰ(同)	パソコンⅢ(同)				詩吟(同)					
会議室		謡曲(同)	水彩画Ⅱ(同)	ギターab(同)	園芸ボランティア	歌うⅠ歌の会(同)	読譜・作譜(同)	ミュージックベル(同)	書くえがく(同)			【民児協会議】			
★予定表の 見方★	「健康づくり事業」(一年間の登録制・祝日にあたる場合はお休み。)											「楽しく脳トレ」			
同好会の判断で 中止とした事業	①月曜のんびり体操(座位中心) 第2・4月曜 A組 13:30~14:10 B組 14:30~15:10		②木曜のんびり体操(座位中心) 第1・3木曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		③やさしい筋力(座位中心) 第1・3金曜 1組 9:30~10:15 2組 10:30~11:15		④リラックス・ストレッチ(座位中心) 第2・4木曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		⑤簡単エアロ・エクササイズ(立位) 第2・4金曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		第2・4月曜(半年間の登録制) A組… 9:30~10:10 B組… 10:30~11:10 C組… 13:30~14:10 D組… 14:30~15:10				
↓	☆各催しの申込方法 申込期間の9時~17時までに本人が来所、又は電話にて受付。(FAX・代理申込不可) 但し、特に指定がある場合は、指定の方法をお願いします。(日曜・祝日は休所)					☆老人福祉センターの利用対象は、京都市内にお住まいの60歳以上の方です。 ◎本紙は当センター、西京区役所洛西支所、西京区役所、洛西図書館、福西会館、 イズミヤ桂坂店、ラクセーヌインフォメーションに設置しています。(毎月20日発行)					☆主にプリントを使用しての脳トレ。				