

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	健康チェックボランティア募集		境谷児童館との卓球交流会		1		2		3		4			
集会室(大)	体組成計の測定をお願いします 体重・筋力・体脂肪など 機器操作の得意な方 (女性の方歓迎！)		11月2日(木) 午後3時30分～4時30分 ご協力をお願いします。		卓球 I	卓球 II (同) パソコン愛好会(同)	のんびり体操 A・B	卓球(つ)	文化の日(祝)		卓球(つ)	コーラス(同)		
集会室(小)					民謡おどり(同)	オカリナ(同)	いけばなab(同)	囲碁将棋(つ)			フォークソングの会(同)	健康麻雀C(同)		
教養娯楽室														
和室														
相談室														
会議室				篆刻(同)		健康づくり相談会				書道講座(後)	将棋役員会 ますかつとの会			
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	卓球 II (同)	将棋大会(奇数月)		やさしい筋トレ 3組	社交ダンスab(同)	英会話ab(同)	歌のつどい		
集会室(小)	書道 I ab(同)	普通救命講習会	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	健康麻雀A(同)	囲碁将棋(つ)			写真 II (同)	太極拳ab(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)	カラオケ II (同)	わくわく運動講座	PCを楽しむ会(同)		裏千家 I ab(同)	裏千家 II ab(同)	俳句(同)			
和室		裏千家 I ab(同)		表千家 I (同)		裏千家 III (同)								
相談室	楽しい英語講座	散策(同)	詩吟講座	書道 II ab(同)	写真 I (同)	PCデジカメ(同)			健康チェック	ピアノ(同)				
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)		園芸ボランティア	将棋(同)役員会	健康づくり相談会	ミュージックベル(同)		書えがく(同)	詩吟 II (同)	境谷民児協			
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)	生きいきサロン	卓球 I	卓球 II (同)	のんびり体操 A・B	うた広場	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)	水彩画(同)		パソコン愛好会(同)			フォークソングの会(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)	洋筆(同)	健康麻雀B(同)	民謡おどり(同)	オカリナ(同)	いけばなab(同)	大正琴ab(同)		民謡(同)	発表会運営委員会	健康麻雀C(同)		
和室				着付け(同)						裏千家 II ab(同)				
相談室		楽しく脳トレC・D			朗読(同)	篆刻(同)				ネックウォーマー				
会議室		謡曲(同)		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)	卓球(つ)	竹&ロコモ(同)	生きいきサロン	卓球 I	卓球 II (同)	秋分の日(祝)		やさしい筋トレ 3組	健康講座 心不全	卓球(つ)	卓球(つ)		
集会室(小)	書道 I ab(同)	囲碁将棋(つ)		囲碁将棋(つ)		囲碁将棋(つ)			写真 II (同)	太極拳ab(同)	英会話ab(同)	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)	都めぐり(同)	ギターab(同)	健康麻雀A(同)	カラオケ II (同)				PCを楽しむ会(同)				
和室		裏千家 I ab(同)		表千家 I (同)							演芸団例会(奇数月)	ピアノ(同)	書道講座(後)	
相談室	楽しい英語講座		詩吟講座	書道 II ab(同)	写真 I (同)	PCデジカメ(同)					書えがく(同)	詩吟 II (同)	境谷民児協	
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)				歌の会(同)								
日	27		28		29		30		作品展示		いきいきポイントをあつめよう!			
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	洛西卓球交流会	卓球(つ)	洛西カラオケ交流会 控え室		洋筆 10月30日～11月10日 PCを楽しむ会 11月13日～11月24日 写真 II 11月27日～12月7日		健康づくりでポイントを貯めて 応募！抽選でプレゼントを ゲットしましょう！			
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)	なつメロのつどい								
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)										
和室				着付け(同)										
相談室		楽しく脳トレC・D			朗読(同)									
会議室		謡曲(同)		ウクレレ(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。	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。
-------------------------	---	--	--	--

※①と③両方の登録、参加はできません。