

京都市洛西老人福祉センター

平成30年7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
 〇 → 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	2		3		4		5		6		7	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	のんびり体操	健康の学び	やさしい筋トレ	社交ダンスab(同)	卓球(つ)	みんなで歌うⅡ(同)
集会室(小)	書道Ⅰab(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	卓球Ⅰ(同)	パソコンⅡ(同)			1・2組		囲碁将棋(つ)	
教養娯楽室	はじめての楽器	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)	みんなで歌うⅢ(同)	民謡(同)	(ホ)オカリナ	健康麻雀C(同)
和室		裏千家Ⅰab(同)		表千家(同)				裏千家Ⅱ(同)清掃		裏千家Ⅱ(同)		
相談室		散策(同)		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		将棋役員会
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)	のんびり健康講座		朗読(同)	篆刻(同)				ものづくりボランティア		
日	9		10		11		12		13		14	
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)	将棋大会(奇数月)		やさしい筋トレ	太極拳ab(同)	英会話ab(同)	歌のつどい
集会室(小)	水墨画(同)		囲碁将棋(つ)	水彩画Ⅰ(同)	卓球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)	カラオケⅡ(同)	わくわく運動講座	パソコンⅠ(同)	写真Ⅱ(同)現地	はじめての楽譜	俳句(同)	(ホ)民謡おどり
和室				着付け(同)			裏千家Ⅲ(同)					
相談室	はじめての英会話	楽しく脳トレC・D			写真Ⅰ(同)	パソコンⅢ(同)			健康チェック	ピアノ(同)		【境谷女性会】
会議室		謡曲(同)	ハガキ絵講座	ウクレレ(同)	園芸ボランティア		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	16		17		18		19		20		21	
集会室(大)	海の日		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)	みんなで歌うⅡ(同)
集会室(小)			囲碁将棋(つ)	パソコンⅡ(同)	囲碁将棋(つ)	パソコンⅡ(同)	囲碁将棋(つ)	1・2組	社交ダンスab(同)	卓球Ⅰab(同)	みんなで歌うⅡ(同)	
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)	みんなで歌うⅢ(同)	民謡(同)	健康麻雀C(同)	
和室				表千家(同)					裏千家Ⅱ(同)			
相談室				書道Ⅱab(同)	朗読(同)	篆刻(同)						
会議室				のんびり健康講座		詩吟Ⅰab(同)	健康づくり相談会					尺八(同)
日	23		24		25		26		27		28	
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)	卓球Ⅲ(同)	卓球(つ)	やさしい筋トレ	太極拳ab(同)	卓球(つ)	ヨガab(同)
集会室(小)	水墨画(同)		水彩画Ⅱ(同)	水彩画Ⅰ(同)	卓球Ⅰ(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	3組	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)	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)	写真Ⅱ(同)	はじめての楽譜	英会話ab(同)	
和室				着付け(同)			裏千家Ⅲ(同)					
相談室	はじめての英会話	楽しく脳トレC・D			写真Ⅰ(同)	パソコンⅢ(同)			演芸団例会(奇数月)	ピアノ(同)		
会議室		謡曲(同)		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)	書えがく(同)	詩吟Ⅱ(同)		【境谷民児協】
日	30		31									
集会室(大)	爽やか体操	筋トレ西ネット	爽やか体操②マット運動	大阪ガス福祉財団	飲み物を持参 しましょう		作品展示 新婦人リフォームサークル 6月25日(月)~7月5日(木) 遊書書道会 7月6日(金)~7月18日(水) 花木の会(絵・書・句) 7月19日(木)~7月30日(月) 菜の花書道会 7月31日(火)~8月10日(金)					
集会室(小)	①リズム体操	スキルアップ研修会	囲碁将棋(つ)	健康リズム体操								
教養娯楽室	はじめての楽器	カラオケⅢ(同)		なつメロのつどい								
和室												
相談室												
会議室				控え室								

0

≪ 地域福祉・ボランティア団体会議等も掲載しています ≫

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