

京都市洛西老人福祉センター

平成29年9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☆ 気温の変化に注意 体調の管理に心掛けましょう 飲み物を持参しましょう		作品展 どなたでもご覧いただけます。 お誘いあわせのうえ、お越し下さい。 (談話コーナーにて展示) 9月5日(火)~9月15日(金) 篆刻同好会 9月19日(火)~9月30日(土) 水彩画同好会 (準備の都合上、日程が変更する場合があります)				境谷児童館との卓球交流会 9月28日(木) 午後3時30分~4時30分 ご協力をお願いします。				1		2	
集会室(大)											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	囲碁将棋(つ)	健康麻雀C(同)
教養娯楽室											健康チェック	裏千家II ab(同)		
和室											ものづくりボランティア			
相談室											筋トレ西ネット打ち合わせ	図書ボランティア		
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	映画(つ)	やさしい筋トレ 3組	卓球(つ)	英会話ab(同)	歌のつどい		
集会室(小)	書道Ⅰab(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)	いけばなab(同)	大正琴ab(同)	写真Ⅱ(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)	オカリナ(同)				健康チェック	太極拳ab(同)	俳句(同)			
和室		裏千家Ⅰab(同)		表千家Ⅰ(同)										
相談室	楽しい英語講座	散策(同)		書道Ⅱab(同)	朗読(同)	篆刻(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)	のんびり健康講座		詩吟Ⅰab(同)		健康づくり相談会		書えがく(同)	詩吟Ⅱ(同)		将棋役員会		
日	11		12		13		14		15		16			
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		やさしい筋トレ 1・2組	卓球(つ)	卓球Ⅲ	コーラス(同)		
集会室(小)	水画(同)	ハワイアンフラab(同)	囲碁将棋(つ)	水彩画(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)			社交ダンスab(同)	囲碁将棋(つ)	書道(同)Ⅰab			
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		健康麻雀C(同)		
和室				健康麻雀B(同)			裏千家Ⅲ(同)			裏千家Ⅱab(同)				
相談室		楽しく脳トレC・D		着付け(同)	写真Ⅰ(同)	PCデジカメ(同)								
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)						
日	18		19		20		21		22		23			
集会室(大)	敬老の日(祝)		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)	秋分の日(祝)			
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)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	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)	写真Ⅱ(同)	太極拳ab(同)				
和室				表千家Ⅰ(同)										
相談室				書道Ⅱab(同)	朗読(同)	篆刻(同)			楽朗演芸団例会	ピアノ(同)				
会議室				のんびり健康講座	詩吟Ⅰab(同)	詩吟Ⅰab(同)	健康づくり相談会		書えがく(同)	詩吟Ⅱ(同)				
日	25		26		27		28		29		30			
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)	卓球(つ)	卓球(つ)	卓球(つ)	健康講座	卓球(つ)	英語落語寄席		
集会室(小)	水画(同)	水彩画・ハガキ絵(同)	水彩画(同)	水彩画(同)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	変形性膝関節症	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	PCを楽しむ会(同)	なつメロのつどい			カラオケⅢ		
和室		裏千家Ⅰab(同)		着付け(同)			裏千家Ⅲ(同)					控え室		
相談室		楽しく脳トレC・D			写真Ⅰ(同)	PCデジカメ(同)						控え室		
会議室		謡曲(同)	ウクレレ(同)			歌の会(同)	健康づくり相談会	ミュージックベル(同)		控え室				

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… 9:30~10:30 前期 4~9月 B組…10:45~11:45 後期 10月~ C組…13:30~14:30 翌年3月(50分) D組…14:45~15:45 音読、指体操、ゲームなどで脳をトレーニング。
-------------------------	---	--	--	--