

京都市洛西老人福祉センター

平成30年3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	作品展示しませんか						1	2	3				
集会室(大)	【対象】センター外で活動中のサークル・個人で作品作りをされている方 京都市内にお住まいでの60歳以上の方 【展示期間】平成30年4月～8月 【展示場所】談話コーナー 壁面 【展示スペース】横600cm 縦110cm ※机 画紙等の貸出可 【申込み】3月12日(月)～来所のみで順次受付						のんびり体操 A・B	卓球(つ)	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)							いけばなab(同)	囲碁将棋(つ)	大正琴ab(同)	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											裏千家Ⅱab(同)		
和室											ものづくりボランティア		
相談室											図書ボランティア		
会議室					健康づくり相談会	ウクレレ(同)							
日	5		6		7		8		9らくらうフェスタ		10らくらうフェスタ		
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)	将棋大会(奇数月)		やさしい筋トレ 3組	平成29年度			
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)	わくわく運動講座 PCを楽しむ会(同)		写真Ⅱ(同)	らくらうフェスタ(同好会発表会)			
教養娯楽室		カラオケⅢ(同)	都めぐり(同)	ギターab(同)	朗読(同)	オカリナ(同)	裏千家Ⅲ(同)		健康チェック	開催時間(予定)			
和室		裏千家Ⅰab(同)		表千家Ⅰ(同)	詩吟講座	民謡おどり			ミュージックベル(同)	3月9日 午後1時～3時30分			
相談室		散策(同)		書道Ⅱab(同)	朗読(同)	篆刻(同)	健康づくり相談会		書くえがく(同)	3月10日 午前10時～午後3時20分			
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)		健康麻雀(同)説明会	詩吟Ⅰab(同)								
日	12		13		14		15		16		17		
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 A・B	卓球(つ)	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)	ハワイアンフラab(同)	囲碁将棋(つ)	水彩画(同)	健康麻雀A(同)	囲碁将棋(つ)	いけばなab(同)	囲碁将棋(つ)	フォークソングの会(同)	民謡(同)	囲碁将棋(つ)	コーラス(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	大正琴ab(同)	裏千家Ⅱab(同)	写真Ⅱ(同)	俳句(同)	健康麻雀C(同)	
和室				着付け(同)		オカリナ(同)	裏千家Ⅲ(同)						
相談室		楽しく脳トレC・D			写真Ⅰ(同)	PCデジカメ(同)	俳句役員会議				書道講座(後)		
会議室		謡曲(同)		ウクレレ(同)	園芸ボランティア	篆刻(同)	健康づくり相談会				境谷民児協		
日	19		20		21春分の日		22		23		24		
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	卓球(つ)	竹&ロコモ(同)	生きいきサロン	作品展		卓球(つ)	卓球(つ)	やさしい筋トレ 3組	卓球(つ)	卓球Ⅰ(同)	はじめようヨガ!	
集会室(小)	書道Ⅰab(同)	囲碁将棋(つ)		囲碁将棋(つ)	PCデジカメ同好会		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	写真Ⅱ(同)	囲碁将棋(つ)	卓球Ⅰ(同)	囲碁将棋(つ)	
教養娯楽室		カラオケⅢ(同)	都めぐり(同)	ギターab(同)	3月20日～3月31日		わくわく運動講座	PCを楽しむ会(同)	写真Ⅱ(同)	太極拳ab(同)	英会話ab(同)		
和室		裏千家Ⅰab(同)		表千家Ⅰ(同)			裏千家Ⅲ(同)						
相談室				詩吟講座			俳句役員会議		演芸団例会(奇数月)	ピアノ(同)			
会議室	健康づくり相談会	尺八(同)		書道Ⅱab(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)			
日	26		27		28		29		30		31		
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)	卓球(つ)	コーラス(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	卓球(つ)	卓球Ⅱ(同)	
集会室(小)	水墨画(同)	ハワイアンフラab(同)	水彩画・ハガキ絵(同)	水彩画(同)	健康麻雀A(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)	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)		なつメロのつどい					
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)	写真Ⅰ(同)	PCデジカメ(同)						境谷民児協	

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…体験(初回のみ)後、事務所で随時登録。 ②…事前申込不要。当日受付。 ③…1年間の登録制。毎年、1月に参加者を募集。 ④…半年間の登録制。 ※①と③両方の登録、参加はできません。	A、Bのどちらかにご参加下さい。			

