

# 2024年3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   | 同好会 ※鑑賞期間: 期間初日12時~期間最終日14時                   |              |   |             | お忘れ物にお心当たりございませんか。<br>令和5年4月からの、センター内のお忘れ物を事務所の横に置いております。<br>今一度、ご確認をお願いいたします。<br>(3月末日まで) |   |             |             | 1  |            | 2           |   |          |  |   |  |
| 集会室(大)  | 作品展示 (設営と撤収は決められた時間でお願ひします。)                  |              |   |             |  |   |             |             | やさしい筋トレ  |            | 社交ダンス(同)    |   | 卓球B(つ)   |  | 歌うIIコーラス(同)   |  |
| 集会室(小)  | パソコン同好会 I 2月15日(木)~2月27日(火)                   |              |   |             |  |   |             |             | 歌うIIIフォークソングab(同)  |            | 民謡(同)       |   | 囲碁将棋(つ)  |  | 健康麻雀C(同)  |  |
| 教養娯楽室   | 写真同好会 II 2月29日(木)~3月11日(月)                    |              |   |             |  |   |             |             | 裏千家茶道II(同)   |            | 裏千家茶道II(同)  |   | 図書館 出前貸出 |  | オセロを楽しもう(つ)   |  |
| 和室  | 同好会会員の皆様の作品展です。ぜひ、ご鑑賞ください。(作品展の鑑賞は、年齢を問いません。) |              |   |             |  |   |             |             | 【竹寿会会議】  |            | 図書ボランティア    |   |          |  | 歌うIIコーラス(同)会議   |  |
| 相談室   |   |              |   |             |  |   |             |             |  |            |             |   |          |  |   |  |
| 会議室   |   |              |   |             |  |   |             |             |  |            |             |   |          |  |   |  |
| 日   | 4   |              | 5   |             | 6  |   | 7 盆踊り       |             | 8  |            | 9           |   |          |  |   |  |
| 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)   | 木曜のんびり体操    | 卓球A(つ)      | 簡単エアロ  | 太極拳ab(同)   | 卓球B(つ)      | アンサンブル・ヌフ   |          |  |   |  |
| 集会室(小)  | 書道ab(同)                                       | 囲碁将棋(つ)      | 囲碁将棋(つ)   | ぬり絵を楽しもう(つ) |  | パソコンII(同)   | 囲碁将棋(つ)     | 囲碁将棋(つ)     | 写真II(同)  | 囲碁将棋(つ)    | 俳句(同)       | 早春コンサート   |          |  |   |  |
| 教養娯楽室   |   | 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)+補   | いけばなab(同)   | 大正琴(同)      | 写真II(同)  | ピアノ(同)     | 英会話III(同)   | 散策(同)   |          |  |   |  |
| 和室  |   | 裏千家茶道I ab(同) |   | 表千家茶道(同)    |  |   |             |             |  |            |             |   |          |  |   |  |
| 相談室   | 英会話II(同)                                      |              |   |             | 朗読(同)  | 篆刻(同)   | オセロを楽しもう(つ) | イラストにお絵(同)  |  | 詩吟(同)      |             | 将棋(同)役員会  |          |  |   |  |
| 会議室   |   |              |   |             |  |   |             |             | 書くえがく(同)   |            |             | (控室)  |          |  |   |  |
| 日   | 11  |              | 12  |             | 13   |   | 14          |             | 15   |            | 16          |   |          |  |   |  |
| 集会室(大)  | 卓球III(同)                                      | ハワイアンフラab(同) | 卓球B(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  | 社交ダンス(同)   | ぬり絵を楽しもう(つ) | 歌うIIコーラス(同)   |          |  |   |  |
| 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)  |             |             |  |            | 囲碁将棋(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)    | 歌うIIIフォークソングab(同)  | 民謡(同)      |             | 健康麻雀C(同)  |          |  |   |  |
| 和室  |   |              |   | 着付け(同)      |  | オカリナ(同)+補   | 裏千家茶道III(同) |             |  | 裏千家茶道II(同) |             |   |          |  |   |  |
| 相談室   |   | 楽しく脳トレC・D    | 楽しく脳トレ抽選会   | ウクレレ(同)     | 写真I(同)   | パソコンIII(同)  |             |             | オセロを楽しもう(つ)  |            |             |   |          |  |   |  |
| 会議室   |   | 謡曲(同)        |   |             | 園芸ボランティア   | 篆刻(同)   | 読譜・作譜(同)    | ミュージックベル(同) |  |            |             |   |          |  |   |  |
| 日   | 18  |              | 19  |             | 20   |   | 21          |             | 22   |            | 23          |   |          |  |   |  |
| 集会室(大)  | 卓球III(同)                                      | 卓球A(つ)       | 竹&ロコモ(同)  | 生きいきサロン     | 春分の日   |   | 木曜のんびり体操    | 卓球A(つ)      | 簡単エアロ  | 太極拳ab(同)   | 卓球B(つ)      | ヨガab(同)   |          |  |   |  |
| 集会室(小)  | 書道ab(同)                                       | 囲碁将棋(つ)      |   | 囲碁将棋(つ)     |  |   |             | 囲碁将棋(つ)     | 囲碁将棋(つ)  | 写真II(同)    | ぬり絵を楽しもう(つ) | 囲碁将棋(つ)   |          |  |   |  |
| 教養娯楽室   | 民謡おどり(同)                                      | カラオケIII(同)   | 都めぐり(同)   | ギターab(同)    |  |   |             | いけばなab(同)   |  | 写真II(同)    | ピアノ(同)      | 英会話III(同)   |          |  |   |  |
| 和室  |   | 裏千家茶道I ab(同) |   | 表千家茶道(同)    |  |   |             |             |  |            |             | 【境谷女性会会議】   |          |  |   |  |
| 相談室   | 英会話II(同)                                      |              |   |             |  |   |             | イラストにお絵(同)  | 月木のんびり体操抽選会  |            | 詩吟(同)       | オセロを楽しもう(つ)   | 【民児協会議】  |  |   |  |
| 会議室   |   |              |   |             |  |   |             | 書くえがく(同)    | 楽朗演芸団例会  |            |             |   |          |  |   |  |
| 日   | 25  |              | 26  |             | 27   |   | 28          |             | 29   |            | 30          |   |          |  |   |  |
| 集会室(大)  | 卓球III(同)                                      | ハワイアンフラab(同) | 生きいきサロンサポーター研修会   | 生きいきサロン     | 卓球I(同)   | 卓球II(同)   | ぬり絵を楽しもう(つ) | 卓球A(つ)      | 卓球I(同)   | トイレ清掃      |             | 歌うIIコーラス(同)   |          |  |   |  |
| 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)  | 囲碁将棋(つ)     | 栄養講演会       |  |            |             |   | (1月分振替)  |  |   |  |
| 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)    |  |            |             |   |          |  |   |  |
| 和室  |   |              |   | 着付け(同)      |  | カラオケII(同)   | 裏千家茶道III(同) |             |  |            |             |   |          |  |   |  |
| 相談室   |   | 楽しく脳トレC・D    | (控室)  | ウクレレ(同)     | 写真I(同)   | パソコンIII(同)  |             |             |  |            |             |   |          |  |   |  |
| 会議室   |   | 謡曲(同)        | 水彩画II(同)  | (控室)        | 朗読(同)  | 歌うI 歌の会(同)  | 読譜・作譜(同)    | ミュージックベル(同) |  |            |             |   |          |  |   |  |
| 「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」  |          |  |   |  |
| ①月曜のんびり体操(座位中心)<br>第2・4月曜 A組 13:30~14:10<br>B組 14:30~15:10                                      |   |              | ②木曜のんびり体操(座位中心)<br>第1・3木曜 A組 9:30~10:10<br>B組 10:30~11:10 |             |  | ③やさしい筋トレ(座位中心)<br>第1・3金曜 1組 9:30~10:15<br>2組 10:30~11:15  |             |             | ④リラックス・ストレッチ(座位中心)<br>第2・4木曜 A組 9:30~10:10<br>B組 10:30~11:10 |            |             | ⑤簡単エアロ・エクササイズ(立位)<br>第2・4金曜 A組 9:30~10:10<br>B組 10:30~11:10 |          |  | 第2・4月曜(半年間の登録制)<br>A組... 9:30~10:10<br>B組... 10:30~11:10<br>C組... 13:30~14:10<br>D組... 14:30~15:10<br>☆主にプリントを使用しての脳トレ。 |  |
| ☆各催しの申込方法<br>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)<br>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。<br>◎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) |             |             |  |            |             |   |          |  |   |  |