

京都市洛西老人福祉センター

平成30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
 【〇〇〇】 → 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「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		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
+												1	
集会室(大)	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) 水彩画同好会 I 9月4日~9月14日 パソコン同好会 II(愛好会) 9月18日~9月29日 (準備の都合上、日程が変更する場合があります)		☆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		「利用者カード」の 登録・更新をお願いします。 (今年度登録・更新をされてない方)		卓球(つ) みんなで歌うII(同) 囲碁将棋(つ) 健康麻雀C(同)		[ますかつとの会]				
集会室(小)													
教養娯楽室													
和室													
相談室													
会議室													
日	3		4		5		6		7		8		
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	卓球(つ)	やさしい筋力	社交ダンスab(同)	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)	卓球Ⅰ(同)	パソコンⅡ(同)	いけばなab(同)	囲碁将棋(つ)	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)	健康づくり相談会	大正琴ab(同)	みんなで歌うⅢ(同)	民謡(同)+補	俳句(同)		
和室		裏千家Ⅰab(同)		表千家(同)						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		詩吟Ⅰab(同)				図書ボランティア	【境谷民児協】			
日	10		11		12		13		14		15		
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)		やさしい筋力	太極拳ab(同)	卓球Ⅲ(同)	みんなで歌うⅡ(同)	
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)	はじめての楽譜		健康麻雀C(同)	
和室		裏千家Ⅰab(同)		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)			
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)	書くえがく(同)	詩吟Ⅱ(同)			
日	17		18		19		20		21		22		
集会室(大)	敬老の日		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)	やさしい筋力	社交ダンスab(同)	卓球Ⅲ(同)	ヨガab(同)	
集会室(小)			囲碁将棋(つ)	卓球Ⅰ(同)	パソコンⅡ(同)	いけばなab(同)	支え合い活動	やさしい筋力	1・2組		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)	みんなで歌うⅢ(同)	民謡(同)			英会話ab(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					【境谷民児協】	尺八(同)
日	24		25		26		27		28		29		
集会室(大)	振替休日		卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	卓球(つ)	卓球(つ)	やさしい筋力	太極拳ab(同)	卓球(つ)	洛西落語会	
集会室(小)			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)	書道Ⅰab		
教養娯楽室			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			カラオケⅠ(同)
和室				着付け(同)			裏千家Ⅲ(同)					控え室	控え室
相談室				水墨画(同)	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				ウクレレ(同)	みんなが歌うⅠ(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)		控え室	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 管理に役立て下さい。	③やさしい筋力 ※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。
-------------------------	---	---	---	--