

# 2021年 11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	1		2		3		4 盆踊り		5		6				
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	卓球A(つ)	卓球Ⅰ(同)	生きいきサロン	文化の日	木曜のんびり体操	ぬり絵を楽しもう(つ)	やさしい筋トレ	社交ダンスab(同)	卓球B(つ)	歌うⅡコーラス(同)				
集会室(小)	書道Ⅰab(同)	将棋(つ)		書道Ⅱab(同)			囲碁(つ)		将棋(つ)	健康麻雀C(同)					
教養娯楽室	英会話Ⅱ(同)	カラオケⅢ(同)		都めぐり(同)			ギターab(同)		いけばなab(同)	大正琴ab(同)	歌うⅢフォークソング(同)	民謡(同)			
和室	裏千家茶道Ⅰab(同)			表千家茶道(同)							裏千家茶道Ⅱab(同)				
相談室	散策(同)			ウクレレ(同)									オセロを楽しもう(つ)		
会議室	尺八(同)		水彩画Ⅱ(同)					図書ボランティア		パソコンⅠ(同)会議					
日	8		9		10		11		12		13				
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラab(同)	救命講習会	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	今月の将棋大会は中止です。	卓球A(つ)	簡単エアロ	太極拳ab(同)	英会話Ⅰab(同)	卓球B(つ)			
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)	健康麻雀A(同)	水墨画Ⅱ(同)	リラクセスストレッチ	囲碁(つ)	写真Ⅱ(同)	将棋(つ)	囲碁(つ)	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)	裏千家茶道Ⅲ(同)	パソコンⅠ(同)	写真Ⅱ(同)	ピアノ(同)	俳句(同)	読譜・作譜(同)			
和室				着付け(同)	民謡おどり(同)										
相談室	楽しく脳トレC・D		めざせ！健康③	ウクレレ(同)	写真Ⅰ(同)	パソコンⅢ(同)	ぬり絵を楽しもう(つ)		オセロを楽しもう(つ)			ぬり絵を楽しもう(つ)			
会議室	謡曲(同)			ギターab(同)	園芸ボランティア	オカリナ(同)	ミュージックベル(同)	書くえがく(同)	詩吟(同)						
日	15		16		17		18		19		20				
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	卓球A(つ)	竹&ロコモ(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	木曜のんびり体操	老化と痛みのお話	やさしい筋トレ	社交ダンスab(同)	卓球B(つ)	歌うⅡコーラス(同)			
集会室(小)	書道Ⅰab(同)	囲碁(つ)		書道Ⅱab(同)	朗読(同)	パソコンⅡ(同)	いけばなab(同)	大正琴ab(同)	歌うⅢフォークソング(同)	民謡(同)	将棋(つ)	イラスト・似顔絵講座			
教養娯楽室	英会話Ⅱ(同)	カラオケⅢ(同)	都めぐり(同)	ギターab(同)	朗読(同)	オカリナ(同)	民謡おどり(同)	大正琴ab(同)	歌うⅢフォークソング(同)	民謡(同)	読譜・作譜(同)	健康麻雀C(同)			
和室	裏千家茶道Ⅰab(同)			表千家茶道(同)	民謡おどり(同)				裏千家茶道Ⅱab(同)						
相談室				ウクレレ(同)		篆刻ab(同)	オセロを楽しもう(つ)	『作品展示 いけばなa(同)』							
会議室	尺八(同)														
日	22		23		24		25		26		27				
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラab(同)	勤労感謝の日			卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	認知症講座	卓球A(つ)	簡単エアロ	太極拳ab(同)	卓球B(つ)			
集会室(小)	水墨画Ⅰ(同)	月曜のんびり体操				健康麻雀A(同)	水墨画Ⅱ(同)	囲碁(つ)	将棋(つ)	リラクセスストレッチ	パソコンⅠ(同)	写真Ⅱ(同)	千支の折り紙	囲碁(つ)	ヨガab(同)
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)				写真Ⅰ(同)	カラオケⅡ(同)	裏千家茶道Ⅲ(同)	パソコンⅠ(同)	裏千家茶道Ⅲ(同)	パソコンⅠ(同)	写真Ⅱ(同)	ピアノ(同)	英会話Ⅰab(同)	読譜・作譜(同)
和室															
相談室	オセロを楽しもう(つ)	楽しく脳トレC・D								ぬり絵を楽しもう(つ)		演芸団例会		【民児協会議】	
会議室	謡曲(同)				歌うⅠ 歌の会(同)			ミュージックベル(同)	書くえがく(同)	詩吟(同)					
日	29		30		11月30日午後の		同好会作品展示								
集会室(大)	ぬり絵を楽しもう(つ)	寝たきりにならない	元気	[みんなで健康講座]	←【みんなで健康講座】		写真同好会Ⅱ 10月12日(火)~10月22日(金) 水墨画同好会Ⅰ 10月25日(月)~11月5日(金) パソコン同好会Ⅰ 11月8日(月)~11月18日(木) いけばな同好会a 11月18日(木)~11月20日(土) 写真同好会Ⅰ 11月20日(土)~12月2日(木)								
集会室(小)	将棋(つ)	健康管理	ハツラツ体操	囲碁(つ)	についての問合せは、										
教養娯楽室	自力整体ab(同)			水彩画Ⅰ(同)	『高齢サポート境谷』										
和室					電話 331-8781										
相談室			めざせ！健康④		にご連絡ください。										
会議室	(控え室)			ギターab(同)	よろしく願いいたします。										
★予定表の見方★	「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。)														
講師や指導者の判断等で、中止とした事業	①月曜のんびり体操(座位中心) 第2・4月曜 A組 13:30~14:10 B組 14:30~15:10		②木曜のんびり体操(座位中心) 第1・3木曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		③やさしい筋トレ 第1・3金曜 1組 9:30~10:10 2組 10:30~11:10		④リラックス・ストレッチ(座位中心) 第2・4木曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		⑤簡単エアロ・エクササイズ 第2・4金曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		第2・4月曜(半年間の登録制) A組… 9:30~10:10 B組… 10:30~11:10 C組… 13:30~14:10 D組… 14:30~15:10				
↓	☆各催しの申込方法 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) 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。 ◎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。				☆主にプリントを使用しての脳トレ。						