

平成31年 2月 予定表 (☎075-341-1730)

時間	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			
日												1	2		
その他															
和室大												らくらくピアノ同好会	囲碁・将棋	折り紙のつどい	カラオケ同好会①
和室小														やさしい編物講座	囲碁・将棋
集会室												ワダンス同好会	ホール体操	太極拳同好会	シニアフォーカ
日	4		5		6		7		8		9				
その他												★歌のつどい 15:00~15:30(集会室)	★ひだまりサロン 14:30~15:30(集会室)		
和室大	ゆったりヨガ体操同好会	色えんぴつ画同好会	京てまり同好会	浴写会(写真)	囲碁・将棋	英会話同好会	囲碁同好会	洛陽会(謡曲)	舞踊同好会	書道研修会	囲碁・将棋	カラオケ同好会②			
和室小		囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	切り絵同好会	囲碁・将棋		囲碁・将棋			手芸講座	囲碁・将棋			
集会室	新スポーツ	心の病気を 知るセミナー	卓友会(卓球)	朗読を楽しむ	ハワイアンフ	★さわやか筋トレ	コーラス同好会	生きいきサロン	卓球青空同好会	★脳いきいき健康クラブ	ダンス友愛会	★練功十八法			
日	11		12		13		14		15		16				
その他												★メタボピクス体操 9:00~9:30(集会室)			
和室大	建国記念の日 (休所日)		★楽笑エクササイズ講座	手話同好会	下京推進センター ※要申込事業	吟晴会(謡曲)	茶道同好会	下京推進センター ※要申込事業	らくらくピアノ同好会	★救命救急講座 1:30~4:30	楽らく体操同好会	カラオケ同好会③			
和室小				編物同好会		編物講座		下京ESS同好会			囲碁・将棋				
集会室			卓球ビギナー会	大正琴同好会	3B体操同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②	★歌ごえ広場 10:00~11:00	生きいきサロン	ワダンス同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②	太極拳同好会	ハワイアンフ			
日	18		19		20		21		22		23				
その他												★歌のつどい 15:00~15:30(集会室)	★体力測定会 13:30~15:30(集会室)		
和室大	ゆったりヨガ体操同好会	囲碁・将棋	京てまり同好会	★大人の塗り絵	囲碁・将棋 百人一首	英会話同好会	囲碁同好会	洛陽会(謡曲)	舞踊同好会	書道研修会	囲碁・将棋	カラオケ同好会③			
和室小			囲碁・将棋		切り絵同好会	若葉会(句会)		囲碁・将棋				囲碁・将棋			
集会室	新スポーツ	卓球青空同好会	卓友会(卓球)	朗読を楽しむ	ハワイアンフ	★さわやか筋トレ	コーラス同好会	生きいきサロン	卓球青空同好会	★脳いきいき健康クラブ	ボクシング体操	卓球のつどい① 卓球のつどい②			
日	25		26		27		28		29		30				
その他															
和室大	カラオケ友の会	囲碁・将棋	★楽笑エクササイズ講座	手話同好会	下京推進センター ※要申込事業	吟晴会(謡曲)	茶道同好会	下京推進センター ※要申込事業							
和室小		編物同好会		囲碁・将棋		編物講座		下京ESS同好会							
集会室	シニアフォーカ	★卓球バレー 13:30~15:00	卓球ビギナー会	大正琴同好会	3B体操同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②	ダンス友愛会	生きいきサロン							



予定表事業はすべて「いきいきポイント(5ポイント)対象です。

●大人の塗り絵を楽しむ●

※申込不要

日時：2月19日(火)
午後1時30分~3時

会場：和室

持物：色えんぴつ

※センターでも用意しています。



●歌ごえ広場●

※申込不要

一緒に歌って元気に！懐かしい歌を聴きに來るだけでもどうぞ！
*歌本貸出あり

今日は 2月 14日(木)

午前10時00分~11時00分

●ひだまりサロン●

※申込不要

~相談事業・居場所づくり事業~

★日時：2月8日(金)
午後2時30分~3時30分

★会場：センター集会室

みんなでお茶を
飲みながら
わいわい
おしゃべり
しましょう！



テーマ：『スマートフォンの使い方交流会』



自由参加の運動講座

【メタボピクス体操】
第2木曜
午前9時~9時30分
持物) 上靴・飲み物

【さわやか筋トレのつどい】
第1・3水曜
午後1時30分~3時
持物) 上靴・バスタオル

【脳いきいき健康クラブ】
第2・4金曜
午後1時30分~3時
持物) 筆記用具
上靴・飲み物

【練功十八法のつどい】
第2土曜
午後1時30分~3時
持物) 上靴・飲み物

【楽笑エクササイズ講座】
第2・4火曜
午前10時~11時
持物) タオル・飲み物

●歌のつどい●

※申込不要

第1・3水曜
午後3時~3時30分
※歌本貸出あり

