

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
その他	<div style="display: flex; align-items: center;"> <p>台風などによる「暴風警報」「特別警報」発令中は臨時閉所します。</p> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <p>こまめな水分補給を!</p> </div>											
和室大	ゆったりヨガ体操同好会		京てまり同好会	洛写会(写真)	ストレッチ体操講座	英会話同好会	囲碁同好会	洛陽会(謡曲)	らくらくピアノ同好会	書道研修会	オセロ 囲碁・将棋	カラオケ同好会①
和室小	★ラジオ体操のつどい		盆踊り	卓友会(卓球)	朗読を楽しむ	ハワイアンフラ	さわやか筋トレ	コーラス同好会	生きいきサロン	一般卓球	ポール体操①②	ダンス友愛会
集会室	★大人の塗り絵①		リズムダンスのつどい	卓友会(卓球)	朗読を楽しむ	ハワイアンフラ	さわやか筋トレ	コーラス同好会	生きいきサロン	★ラジオ体操のつどい	舞台班会議	一般卓球
日	3		4		5		6		7		8	
その他	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>★ひだまりサロン 14:30～15:30(集会室)</p> </div>											
和室大	ゆったりヨガ体操同好会		椅子ビクス同好会	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ESS同好会	舞踊同好会	書道研修会	楽しく体操同好会	カラオケ同好会③
和室小	★大人の塗り絵②		オセロ	囲碁・将棋	百人一首	英会話同好会	囲碁同好会	洛陽会(謡曲)	らくらくピアノ同好会	書道研修会	★大人の塗り絵②	★大人の塗り絵②
集会室	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
日	10		11		12		13		14		15	
その他	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>★卓球バレーのつどい</p> </div>											
和室大	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
和室小	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
集会室	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
日	17		18		19		20		21		22	
その他	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>★卓球バレーのつどい</p> </div>											
和室大	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
和室小	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
集会室	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
日	24		25		26		27		28		29	
その他	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>★卓球バレーのつどい</p> </div>											
和室大	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
和室小	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
集会室	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
日	31		31		31		31		31		31	
その他	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>★卓球バレーのつどい</p> </div>											
和室大	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
和室小	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。
集会室	★大人の塗り絵③		★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座ってヨガ講座	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	卓球青空同好会	青空まつり舞台発表準備	青空まつり舞台発表会 ※感染症予防対策を行い開催致します。

★大人の塗り絵を楽しむつどい★

★申込不要

日時①:10月17日(月)午後1時30分～3時  
日時②:10月22日(土)午後1時30分～3時  
日時③:10月31日(月)午後1時30分～3時

会場:和室 定員:先着24名  
持物:色えんぴつ

手指を使う事で、脳トレ・介護予防の効果が期待できます。花や景色等の見本を参考に塗ってみませんか!!

★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:10月14日(金)  
午後2時30分～3時30分

会場:センター集会室  
定員:先着24名  
講師:関西電気保安協会

今回のテーマは、『家庭での電気の安全・節電対策について!』

★なぞり書きを楽しむつどい★

★申込不要

日時①:10月1日(土)午前10時～11時30分  
日時②:10月22日(土)午前10時～11時30分  
日時③:10月31日(月)午前10時～11時30分

会場:和室 定員:先着24名  
持物:B又は2Bの鉛筆・消しゴム

俳句や短歌や歌等を味わいながら、心を落ち着かせ鉛筆でゆっくりなぞり書きします。

★オセロのつどい★ ★申込不要

👉日程は、予定表をご確認ください。

午前9時30分～12時  
午後1時～4時15分

会場:和室 定員:先着16名  
※指導者はいませんが、ルールの説明書を用意しています。

★百人一首のつどい★ ★申込不要

会場:和室 定員:先着10名  
日時:10月19日(水)  
午前9時30分～12時

※飛沫感染を防ぐためマスク及びフェイスシールド(眼鏡等)を各自お持ちください。

◆コロナウィルス感染症の流行状況により、事業を中止または、延期する場合があります。当センターの掲示板の予定表をご確認ください。詳しくは、センターにお問い合わせ下さい。

■予定表の見方  
講師や指導者の判断で中止とした事業 → ○○○○

「いきいきシニアポイント手帳 2022」  
みんなでいきいき  
アクティブシニアになってプレゼントをもらおう!!  
応募締切(当日消印有効)第3回目:12月31日(土)

卓球にご参加の皆さんへ  
感染症予防のため、1センター限定利用は変更ありませんが、「卓球のつどい」については、8月1日から新規登録の制限を解除することとしました。また、8月から3カ月の登録抹消ルールを再開いたします。

★卓球バレーのつどい★ ★申込不要

複数で、椅子に座りピンポン球を打ち合うゲームです。

日時:10月24日(月)  
午後1時30分～3時

定員:先着24名  
持物:上靴・動きやすい服装タオル・飲み物

★シモンちゃんと一緒にラジオ体操★ ★申込不要

下京の歌に合わせた体操もしています。お気軽にどうぞ!!

日時:10月3日(月)・21日(金)・31日(月)  
午前10時～10時30分

定員:先着24名  
持物:上靴・動きやすい服装・タオル・飲み物