

平成29年 10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	2		3		4		5		6		7	
その他			13:30~15:30 パソコン講座(3階)		15:00~15:30(集会室) ★歌のつどい							
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	洛写会(写真)	囲碁・将棋	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	囲碁・将棋	10:00~ ★大人の 塗り絵	カラオケ同好会①
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				囲碁・将棋
集会室	新スポーツ	13:30~14:30 ★盆踊り	卓友会(卓球)	朗読を楽しむ	ハワイアン万	★さわやか 筋トレ	コーラス同好会	生きいきサロン	フラダンス同好会	ボール 体操講座	太極拳同好会	シニアフオーク
日	9		10		11		12		13		14	
その他							9:00~9:30(集会室) ★メタボ体操		14:30~15:30 ひだまりサロン(集会室)			
和室大	体育の日 (休所日)		★楽笑 エクササイズ 講座	手話同好会	下京地域 介護予防 推進セン ター事業	吟晴会(謡曲)	茶道 同好会	囲碁・将棋	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				編物同好会		編物講座					手芸講座	囲碁・将棋
集会室			卓球教室	大正琴同好会	3B体操同好会	★笑いヨガ	10:00~11:00 ★歌ごえ広場	生きいきサロン	卓球育空同好会	★脳いきいき 健康クラブ	ダンス友愛会	★練功十八法
日	16		17		18		19		20		21	
その他			13:30~15:30 パソコン講座(3階)		15:00~15:30(集会室) ★歌のつどい							
和室大	ゆったり ヨガ体操 同好会	13:30~(和室) 第3回舞台 発表班会議	京てまり同好会	折り紙 つどい	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	囲碁・将棋	楽しく 体操 同好会	カラオケ同好会③
和室小			囲碁・将棋	囲碁・将棋	切り絵同好会	若葉会(句会)		囲碁・将棋		緑樹会(俳句)		囲碁・将棋
集会室	新スポーツ	卓球のつどい① 卓球のつどい②	卓友会(卓球)	朗読を楽しむ	ハワイアン万	★さわやか 筋トレ	コーラス同好会	生きいきサロン	フラダンス同好会	★元氣はつらつ スカウト講座	太極拳同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②
日	23		24		25		26		27		28	
その他							9:00~9:30(集会室) ★メタボ体操				青空まつり 舞台発表会	
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	下京地域 介護予防 推進セン ター事業	吟晴会(謡曲)	茶道 同好会	舞台発表 音響設営 準備	青空まつり 舞台発表会		青空まつり 舞台発表会	
和室小	囲碁・将棋	編物同好会		囲碁・将棋		編物講座						
集会室	シニアフオーク	卓球のつどい① 卓球のつどい②	卓球教室	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				
日	30		31									
その他												
和室大	ゆったり ヨガ体操 同好会	13:30~ ★映画の つどい	青空まつり 囲碁大会									
和室小												
集会室	一般卓球	13:00~15:00 ★卓球バレー	卓球育空同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②								

「健康づくり」でポイントをためて応募しよう!
ポイント手帳の配布が始まりました。事業や教室、同好会に参加して
ポイントをためましょう。
応募の締め切りは、9月・12月・3月です。
詳しくは「健康長寿のまち・京都 いきいきポイント手帳」をご覧ください。



予定表事業はすべて
「いきいきポイント(5ポイント)」

●映画のつどい●

※申込不要

★10月30日(月)
午後1時30分~上映

会場: 和室

◎会場が満席になった場合は、
入場をお断りすることがあります。
ご了承ください。



●歌ごえ広場●

※申込不要

一緒に歌って元気に! 懐かしい歌を
聴きに来るだけでもどうぞ!
*歌本貸出あり

今月は 10月12日(木)
午前10時00分~11時00分

●ひだまりサロン●

※申込不要

★日時: 10月13日(金)
午後2時30分~3時30分

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!



●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



自由参加 の 運動講座

【メタボピクス体操】
第2・4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