

# 平成30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	5		6		7		8		9		10	
その他	色えんぴつ画同好会		京てまり同好会		折り紙のつどい		★メタボピクス体操 9:00~9:30(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		京てまり同好会	落写会(写真)	折り紙の つどい	英会話同好会	茶道 同好会	囲碁・将棋	舞踊 同好会	書道 研修会	囲碁・将棋	カオク同好会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	カオク同好会②
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	ハワイアンワ	★さわやか 筋トレ	★歌ごえ広場	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	12		13		14		15		16		17	
その他	<b>休所日</b>		★楽笑 エクササイズ 講座		下京推進 センター ※要申込 事業		囲碁同好会		★メタボピクス体操 9:00~9:30(集会室)		★体力測定会 13:30~15:00(集会室)	
和室大			手話同好会	下京推進 センター ※要申込 事業	吟晴会(謡曲)	囲碁同好会	洛陽会(謡曲)	らくらく ピアノ 同好会	囲碁・将棋	楽らく 体操 同好会	カオク同好会③	
和室小			囲碁・将棋	編物講座	編物講座	囲碁同好会	囲碁・将棋				囲碁・将棋	
集会室			卓球教室	3B体操同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②	コーラス同好会	生きいきサロン	フダンス同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②	太極拳同好会	シニアフオーク	
日	19		20		21		22		23		24	
その他			★大人の 塗り絵		★歌のつどい 15:00~15:30(集会室)		★メタボピクス体操 9:00~9:30(集会室)		★体力測定会 13:30~15:00(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	茶道 同好会	囲碁・将棋	舞踊 同好会	書道 研修会	囲碁・将棋	カオク同好会①
和室小			囲碁・将棋		切り絵同好会	若葉会(句会)					囲碁・将棋	カオク同好会②
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	ハワイアンワ	★さわやか 筋トレ	ダンス友愛会	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	26		27		28							
その他			★楽笑 エクササイズ 講座		下京推進 センター ※要申込 事業							
和室大	カラオケ友の会	囲碁・将棋	手話同好会	下京推進 センター ※要申込 事業	吟晴会(謡曲)							
和室小	囲碁・将棋	編物同好会	囲碁・将棋	編物講座	編物講座							
集会室	シニアフオーク	★卓球パレー 13:30~15:00	卓球教室	3B体操同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②							

季節のタペストリーが出来ました。  
今回は富士山です。  
ぜひ、ご覧ください。

## 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  
飲み物

【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



## ●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8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: 2月9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!



今月のテーマは「相続等における  
トラブル事例とその対策」です。



健康長寿のまち・京都

「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、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。

