

# 平成30年 7月 予定表 (☎075-341-1730)

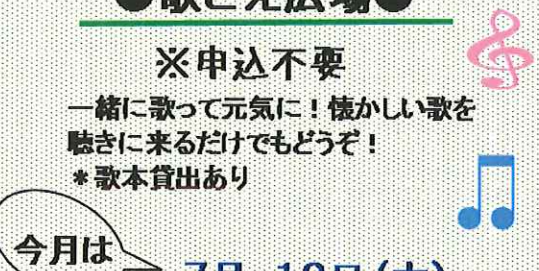
時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日	2		3		4		5		6		7	
その他			パソコン講座(3階) 13:30~15:30		★歌のつどい 15:00~15:30(集会室)							
和室大	ゆったり ヨガ体操 同好会	色えんぴつ画 同好会	京てまり同好会	洛写会(写真)	折紙の つどい	英会話同好会	囲碁 同好会	洛陽会(謡曲)	らくらく ピアノ 同好会	囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ同好会①
和室小		囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	切り絵同好会	囲碁・将棋		囲碁・将棋				囲碁・将棋
集会室	新スポーツ	★盆踊り 13:30~14:30	卓友会(卓球)	朗読を楽しむ	ハワイアンワ	★さわやか 筋トレ	コーラス同好会	生きいきサロン	ワグス同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②	太極拳同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②
日	9		10		11		12		13		14	
その他							★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	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	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		囲碁・将棋		編物講座		下京ESS同好会			手芸講座	囲碁・将棋
集会室	シニアフォーク	卓球のつどい① 卓球のつどい②	卓球ピグナー会	大正琴同好会	3B体操同好会	★笑いヨガ 14:00~15:00	★歌ごえ広場 10:00~11:00	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	16		17		18		19		20		21	
その他	海の日 (休所日)		パソコン講座(3階) 13:30~15:30		★歌のつどい 15:00~15:30(集会室)							
和室大					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	楽らく 体操 同好会	カラオケ同好会③
和室小					切り絵同好会	若葉会(句会)		囲碁・将棋				囲碁・将棋
集会室			卓友会(卓球)	朗読を楽しむ	ハワイアンワ	★さわやか 筋トレ	コーラス同好会	生きいきサロン	ワグス同好会	★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												
和室大	★大人の 塗り絵	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	舞踊 同好会	書道 研修会	下京区シルバークラブ連合会 囲碁・将棋大会	
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	シニアフォーク	★卓球ルー 13:30~15:00	卓球ピグナー会	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	卓球青空同好会	★脳いきいき 健康クラブ		
日	30		31									
その他			出張なんでも相談会 (3階)									
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									
和室小		囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋								
集会室	新スポーツ	舞台発表 班会議	一般卓球	卓球のつどい① 卓球のつどい②								

●大人の塗り絵を楽しむ●  
 ※申込不要  
 日時：7月23日(月)  
 午前10時~11時30分  
 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  
 聴きに来るだけでもどうぞ！  
 \*歌本貸出あり

今月は 7月12日(木)  
 午前10時00分~11時00分



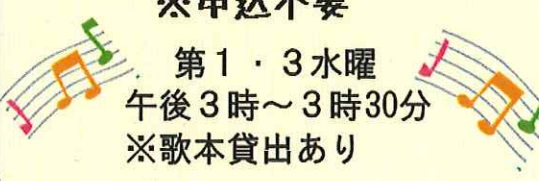
●ひだまりサロン●  
 ※申込不要  
 ~相談事業・居場所づくり事業~  
 ★日時：7月13日(金)  
 午後2時30分~3時30分  
 ★会場：集会室

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！

今月のテーマは  
 『夏場の熱中症予防と栄養補助食品』です。



●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




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。



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 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
--	--	--	---	--