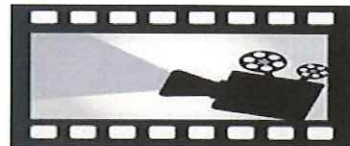



平成29年 11月 予定表 (☎075-341-1730)

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		3		4	
その他	「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、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。				★歌のつどい 15:00～15:30(集会室)							
和室大	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。				囲碁・将棋	英会話同好会	囲碁 同好会	洛陽会(謡曲)	文化の日 (休所日)		折り紙 つどい	カラオケ同好会①
和室小	応募の締め切りは、12月・3月です。		予定表事業はすべて 「いきいきポイント(5ポイント)」		切り絵同好会	囲碁・将棋	囲碁 同好会	囲碁・将棋	文化の日 (休所日)		折り紙 つどい	囲碁・将棋
集会室	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)」		ハワイアンソング	★さわやか 筋トレ	10:00～11:00 ★歌ごえ広場	生きいきサロン	文化の日 (休所日)		太極拳同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②
日	6		7		8		9		10		11	
その他			13:30～15:30 パソコン講座(3階)				9:00～9:30 ★メタボピクス体操(集会室)		14:30～15:30 ★ひだまりサロン(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	洛陽会(写真)	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	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	洛陽会(写真)	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
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	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	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	13		14		15		16		17		18	
その他					★歌のつどい 15:00～15:30(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	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	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	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
集会室	シニアフオーク	同好会 世話人会	卓球教室	大正琴同好会	ハワイアンソング	★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	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	20		21		22		23		24		25	
その他			13:30～15:30 パソコン講座(3階)				★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	★映画の つどい 1:30～	京てまり同好会	囲碁・将棋	下京地域 介護予防 推進セン ター事業	吟晴会(謡曲)	勤労感謝の日 (休所日)		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	ゆったり ヨガ体操 同好会	★映画の つどい 1:30～	京てまり同好会	囲碁・将棋	下京地域 介護予防 推進セン ター事業	吟晴会(謡曲)	勤労感謝の日 (休所日)		舞踊 同好会	書道 研修会	囲碁・将棋	カラオケ同好会③
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	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	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	27		28		29		30		31		12月1日	
その他												
和室大	共同事業 歴史探訪	囲碁・将棋	★楽笑 エクササイズ 講座	手話同好会	★大人の 塗り絵	囲碁・将棋	茶道 同好会	囲碁・将棋	みんなの季節のタペストリー 「秋」ができました! 2階踊り場に飾っています。 ぜひご覧ください。			
和室小	共同事業 歴史探訪	囲碁・将棋	★楽笑 エクササイズ 講座	手話同好会	★大人の 塗り絵	囲碁・将棋	茶道 同好会	囲碁・将棋	みんなの季節のタペストリー 「秋」ができました! 2階踊り場に飾っています。 ぜひご覧ください。			
集会室	シニアフオーク	13:30～15:00 ★卓球バレー	卓球教室	大正琴同好会	一般卓球	13:30～14:30 ★オータムコンサート	ダンス友愛会	13:30～14:30 ★笑いヨガ	みんなの季節のタペストリー 「秋」ができました! 2階踊り場に飾っています。 ぜひご覧ください。			

●映画のつどい●
※申込不要
★11月20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
聴きに來るだけでもどうぞ!
*歌本貸出あり
今月は 11月2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:11月10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!



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
-------------------------------------------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------

●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

