

# 平成29年 9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                              |                    |
| その他 | 「健康づくり」でポイントをためて応募しよう！                      |                     |                           |            |                                   |                    |                           |             |  |                    |                                |                    |
| 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。 |                     |                           |            |                                   |                    |                           |             |  |                    |                                |                    |
| 和室小 | 応募の締め切りは、9月・12月・3月です。                       |                     |                           |            |                                   |                    |                           |             |  |                    |                                |                    |
| 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。         |                     |                           |            |                                   |                    |                           |             |  |                    |                                |                    |
| 日   | 4   |                     | 5                         |            | 6                                 |                    | 7                         |             | 8  |                    | 9                              |                    |
| その他 |   |                     | 13:30~15:30<br>パソコン講座(3階) |            | 15:00~15:30(集会室)<br>★歌のつどい        |                    | 14:00~15:00(集会室)<br>★健康講座 |             | 14:30~15:30(集会室)<br>★ひだまりサロン               |                    | 10:00~ (3階会議室)<br>太極拳同好会       |                    |
| 和室大 | ゆったり<br>ヨガ体操<br>同好会                         | 色えんぴつ画<br>同好会       | 京てまり同好会                   | 洛陽会(写真)    | 囲碁・将棋                             | 英会話同好会             | 囲碁<br>同好会                 | 洛陽会(謡曲)     | 舞踊<br>同好会                                  | 書道<br>研修会          | 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                          | カラオケ同好会②           |
| 集会室 | 新スポーツ大会                                     | 13:50~14:30<br>★盆踊り | 卓友会(卓球)                   | 朗読を楽しむ     | ハワイアンワ                            | ★さわやか<br>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<br>健康クラブ    | ダンス友愛会                         | ★練功十八法             |
| 日   | 11  |                     | 12                        |            | 13                                |                    | 14                        |             | 15   |                    | 16                             |                    |
| その他 | 9:00~9:30(集会室)<br>★メタボピクス体操                 |                     |                           |            |                                   |                    |                           |             |  |                    |                                |                    |
| 和室大 | カラオケ友の会                                     | 囲碁・将棋               | ★楽笑<br>エクササイズ<br>講座       | 手話同好会      | 下京区地<br>域介護予<br>防推進セ<br>ンター事<br>業 | 吟晴会(謡曲)            | 茶道<br>同好会                 | 囲碁・将棋       | らくらく<br>ピアノ<br>同好会                         | 第2回作品<br>展示班会<br>議 | 楽しく<br>体操<br>同好会               | カラオケ同好会③           |
| 和室小 | 囲碁・将棋                                       | 編物同好会               |                           | 囲碁・将棋      |                                   | 編物講座               |                           |             |  | 緑樹会(俳句)            |                                | 囲碁・将棋              |
| 集会室 | シニアフォーク                                     | 第2回舞台<br>発表班会<br>議  | 卓球教室                      | 大正琴同好会     | 3B体操同好会                           | 卓球のつどい①<br>卓球のつどい② | コーラス同好会                   | 生きいきサロン     | 万ダンス同好会                                    | 卓球のつどい①<br>卓球のつどい② | 10:00~11:30<br>★卓球バレー          | 卓球のつどい①<br>卓球のつどい② |
| 日   | 18  |                     | 19                        |            | 20                                |                    | 21                        |             | 22   |                    | 23                             |                    |
| その他 | 13:30~15:30<br>パソコン講座(3階)<br>★歌のつどい         |                     |                           |            |                                   |                    |                           |             |  |                    |                                |                    |
| 和室大 | 敬老の日<br>(休所日)                               |                     | 京てまり同好会                   | 折り紙<br>つどい | 囲碁・将棋<br>百人一首                     | 英会話同好会             | 囲碁<br>同好会                 | 洛陽会(謡曲)     | 舞踊<br>同好会                                  | 書道<br>研修会          | 秋分の日<br>(休所日)                  |                    |
| 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       |  |                    |                                |                    |
| 集会室 |   |                     | 卓友会(卓球)                   | 朗読を楽しむ     | ハワイアンワ                            | ★さわやか<br>筋トレ       | コーラス同好会                   | 生きいきサロン     | 卓球青空同好会大会                                  |                    |                                |                    |
| 日   | 25  |                     | 26                        |            | 27                                |                    | 28                        |             | 29   |                    | 30                             |                    |
| その他 | 9:00~9:30(集会室)<br>★メタボピクス体操                 |                     |                           |            |                                   |                    |                           |             |  |                    |                                |                    |
| 和室大 | 10:00~<br>★大人の<br>塗り絵                       | 囲碁・将棋               | ★楽笑<br>エクササイズ<br>講座       | 手話同好会      | 下京区地<br>域介護予<br>防推進セ<br>ンター事<br>業 | 吟晴会(謡曲)            | 茶道<br>同好会                 | 作品展示班<br>準備 | 作品展示会<br>◆お茶席10時~<br>◆クイックアーム測定<br>午後2時~3時 |                    | 作品展示会<br>◆大人の塗り絵<br>午前10時~午後3時 |                    |
| 和室小 |   | 編物同好会               |                           | 囲碁・将棋      |                                   | 編物講座               |                           |             |  |                    |                                |                    |
| 集会室 | シニアフォーク                                     | 卓球のつどい①<br>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<br>卓球のつどい② | ダンス友愛会                    |             |  |                    |                                |                    |



●映画のつどい●  
※申込不要  
★9月2日(土)  
午前10時~上映

## 『第三の男』

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 **9月7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:9月8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!

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