


# 平成30年 3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						
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、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。																
和室大											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
集会室													コーラス同好会	生きいきサロン	フダクス同好会	ホール体操	太極拳同好会
日	5		6		7		8		9		10						
その他					★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)		★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	色えんぴつ画同好会	京てまり同好会	洛写会(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	カラオケ同好会②					
和室小	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	切り絵同好会	若葉会(句会)					手芸講座	囲碁・将棋					
集会室	新スポーツ	★盆おどり 13:30～14:30	卓友会(卓球)	朗読を楽しむ	ハワイソング	★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																	
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)	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	編物同好会		囲碁・将棋		編物講座		囲碁・将棋				囲碁・将棋					
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	★笑いヨガ	コーラス同好会	生きいきサロン	フダクス同好会	★元気はつらつ・スカット講座	太極拳同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②					
日	19		20		21		22		23		24						
その他			★朗読を楽しむ会発表会 1:30～(集会室)		春分の日 (休所日)		★メタボピクス体操 9:00～9:30(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	囲碁・将棋			茶道同好会	囲碁・将棋	舞踊同好会	書道研修会	囲碁・将棋	囲碁・将棋					
和室小			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)	朗読を楽しむ会発表会			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	★スプリングコンサート					
日	26		27		28		29		30		31						
その他							★大正琴同好会発表会 1:30～(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)	囲碁・将棋	囲碁・将棋	★大人の塗り絵	囲碁・将棋	カラオケ合同発表会						
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	★卓球バレー 13:30～15:00	卓球教室	大正琴同好会	3B体操同好会	認知症講座	コーラス同好会	大正琴同好会発表会	ハワイソング	卓球のつどい① 卓球のつどい②	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: 3月30日(金)  
 午前10時～午前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來るだけでもどうぞ！  
 \*歌本貸出あり  
 今月は 3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: 3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！



今回のテーマは「香りの中で、心のリフレッシュ」です。



【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

