

平成30年 8月 予定表 (☎075-341-1730)

●大人の塗り絵を楽しむ●

※申込不要

日時：8月30日(木)
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來るだけでもどうぞ！
*歌本貸出あり

今月は **8月9日(木)**
午前10時～11時

●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：8月10日(金)
午後2時30分～3時30分
★会場：集会室

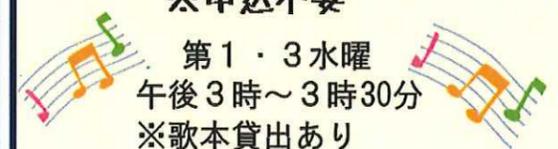


今月のテーマは『生前整理・遺品整理について』です。

●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。



健康長寿のまち・京都

| 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 | 交通安全キラーター 第2期生募集! | | | | ★歌のつどい 15:00～15:30(集会室) | | | | | | | |
| 和室大 | みなさん、キラーターとして一緒に交通安全の取組みをしてみませんか？ 今回は、応募制です。 希望者は応募用紙を記入し、応募箱に入れて下さい。 締め切り日：7月31日(火) 下京警察交通課 | | 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 | 書道研修会 | 囲碁・将棋 | 方竹同好会① | |
| 和室小 | | | 切り絵同好会 | | 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 | | | | 囲碁・将棋 | |
| 集会室 | | | ハワイアンフラ | | ★さわやか筋トレ | コーラス同好会 | 生きいきサロン | ワグダンス同好会 | ボール体操 | 太極拳同好会 | ★練功十八法 | |
| 日 | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | |
| 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) | | 山の日 (休所日) | |
| 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) | 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 | 囲碁・将棋 | | |
| 和室小 | | 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 | 編物講座 | | | 下京ESS同好会 | | | | |
| 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 | 3B体操同好会 | 卓球のつどい① 卓球のつどい② | ★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 | | |
| 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 | 囲碁・将棋 | らくらくピアノ同好会 | 作品班会議 | 囲碁・将棋 | 方竹同好会③ |
| 和室小 | | 編物同好会 | | 囲碁・将棋 | 切り絵同好会 | 若葉会(句会) | | | | 囲碁・将棋 | | 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 | 卓球ビギナー会 | 大正琴同好会 | 一般卓球 | ★さわやか筋トレ | コーラス同好会 | 卓球のつどい① 卓球のつどい② | ワグダンス同好会 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 手芸講座 | カラオケ同好会② |
| 和室小 | | 編物同好会 | 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 | 編物講座 | | | 下京ESS同好会 | | | 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 |
| 集会室 | 新スポーツ | 地域支え合い入門講座 | 卓友会(卓球) | 朗読を楽しむ | 3B体操同好会 | ★サマーコンサート 13:30～14:30 | 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 | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | | |
| その他 | | | | | | | | | | | | |
| 和室大 | 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 | ★楽笑エクササイズ講座 | 手話同好会 | 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 | ★大人の塗り絵 | 洛陽会(謡曲) | 下京推進センター ※要申込事業 | 囲碁・将棋 | | |
| 和室小 | | 編物同好会 | | 囲碁・将棋 | | | | 囲碁・将棋 | | | | |
| 集会室 | シニアフォーク | ★卓球大会 13:30～15:00 | 卓球ビギナー会 | 大正琴同好会 | ハワイアンフラ | 認知症あんしんセミナー | スマホ体験講座 | ダンス友愛会 | 卓球のつどい① 卓球のつどい② | | | |

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

●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

