伏見老人福祉センター

［令和6年3月２０日発行］

令和６年４月 予定表

※入室開始時間は午前は９時～、午後は１２時３０分～です。

※交代で入室する場合は、前の利用者の皆さんが退室されてから入室してください。

曜日	月		火		水		木		金		土	
時間	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日		2日		3日		4日		5日		6日	
和室	布花同好会 9:30～11:30	絵手紙同好会 13:30～15:30	１００歳 いきいき体操 10:00～11:00	ちぎり絵同好会 13:00～16:00	ヨガ同好会 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45	五行歌同好会 12:30～16:00	抹茶同好会 9:00～12:00	カラオケ同好会 13:00～16:00	煎茶同好会 9:30～11:30	カラオケ雅同好会 13:00～15:30	水墨画同好会 10:00～12:00	●○囲碁・将棋 12:30～16:00
集会室	ビリヤード同好会 9:00～11:45	健康体操 同好会 13:30～14:30	ココから体操 9:00～9:30 コーラス同好会 10:00～11:40	卓球同好会Ｂ 12:30～16:45	書道同好会Ａ 9:00～10:30 書道同好会Ｂ 10:40～12:10	生きいきサロン 13:30～15:00	ココから体操 9:00～9:45 ファイン体操教室 10:00～12:00	卓球同好会Ｄ 12:30～16:45	民謡同好会 10:00～11:30	卓球同好会Ａ 12:30～16:45	ココから体操 9:00～9:45 ダンスA同好会 10：00～11：30	ダンスＰ同好会 12:30～16:00
社協会議室								楽しい工房 13:30～16:00		健康はつらつ 13:30～15:00		
日	8日		9日		10日		11日		12日		13日	
和室		ハワイアン フラ同好会 Ａ13:00～14:00 Ｂ14:15～15:30	謡曲同好会 9:30～11:30	ギター同好会 Ａ12:30～13:45 Ｂ13:50～15:05 Ｃ15:10～16:30	スマホ講座 1 9:30～11:30	●○囲碁・将棋 12:30～16:00	楽典同好会 10:00～12:00	カラオケ同好会 13:00～16:00		舞踊同好会 13:00～15:30		●○囲碁・将棋 12:30～16:00
集会室	ビリヤード同好会 9:00～11:45	卓球同好会Ｄ 12:30～16:45	ココから体操 9:00～9:30 いきいき筋トレ ①9:40～10:55 ②11:00～12:15	卓球同好会Ｂ 12:30～16:45	いきいき筋トレ① 9:30～10:45 いきいき筋トレ② 10:50～12:10	生きいきサロン 13:30～15:00	ココから体操 9:00～9:45 ファイン体操教室 10:00～12:00	卓球同好会Ｃ 12:30～16:45	たのしい英会話 同好会 10:00～11:45	ふれあい 社交ダンス 同好会 13:00～15:00	ココから体操 9:00～9:45 ダンスA同好会 10：00～11：30	ダンスＰ同好会 12:30～16:00
社協会議室									みんなのヘルスケア講座 ①10:00～10:40 ②11:00～11:40			
日	15日		16日		17日		18日		19日		20日	
和室	布花同好会 9:30～11:30		昭和男の筋トレ 9:30～11:00	ちぎり絵同好会 13:00～16:00		五行歌同好会 12:30～16:00	抹茶同好会 9:00～12:00	カラオケ同好会 13:00～16:00	煎茶同好会 9:30～11:30	カラオケ雅同好会 13:00～15:30	水墨画同好会 10:00～12:00	●○囲碁・将棋 12:30～16:00
集会室	ビリヤード同好会 9:00～11:45	健康体操 同好会 13:30～14:30	ココから体操 9:00～9:30 コーラス同好会 10:00～11:40	卓球同好会Ｄ 12:30～16:45	書道同好会Ａ 9:00～10:30 書道同好会Ｂ 10:40～12:10	生きいきサロン 13:30～15:00	ココから体操 9:00～9:45 ファイン体操教室 10:00～12:00	卓球同好会Ｃ 12:30～16:45	民謡同好会 10:00～11:30	卓球同好会Ａ 12:30～16:45	ココから体操 9:00～9:45 ダンスA同好会 10：00～11：30	ダンスＰ同好会 12:30～16:00
社協会議室											ぬり絵のつどい 10:00～12:00	
日	22日		23日		24日		25日		26日		27日	
和室		ハワイアン フラ同好会 Ａ13:00～14:00 Ｂ14:15～15:30	謡曲同好会 9:30～11:30	ギター同好会 Ａ12:30～13:45 Ｂ13:50～15:05 Ｃ15:10～16:30	スマホ講座 2 9:30～11:30	●○囲碁・将棋 12:30～16:00	楽典同好会 10:00～12:00	カラオケ同好会 13:00～16:00	大正琴同好会 9:30～11:30	舞踊同好会 13:00～15:30		●○囲碁・将棋 12:30～16:00
集会室	ビリヤード同好会 9:00～11:45	卓球同好会Ｄ 12:30～16:45	ココから体操 9:00～9:30 いきいき筋トレ ①9:40～10:55 ②11:00～12:15	卓球同好会Ｂ 12:30～16:45	いきいき筋トレ① 9:30～10:45 いきいき筋トレ② 10:50～12:10	生きいきサロン 13:30～15:00	ココから体操 9:00～9:45 ファイン体操教室 10:00～12:00	卓球同好会Ｃ 12:30～16:45	たのしい英会話 同好会 10:00～11:45	卓球同好会Ａ 12:30～16:45	ココから体操 9:00～9:45 ダンスA同好会 10:00～11:30	ダンスＰ同好会 12:30～16:00
社協会議室												
日	29日		30日									
和室			卓球同好会 役員会議	ぬり絵のつどい 13:30～15:30								
集会室			ココから体操 9:00～9:30									
社協会議室												

★予定表の※印は祝日等による活動日の振替です。

★予定が変更になる場合がありますので、掲示板にてご確認ください。

★開所時間：AM９時～PM５時

★同好会は高齢者の自主活動です。入会希望者は活動日にご見学のうえ、同好会世話人にお申し込みください。また、活動終了後は必ず原状復帰と清掃をお願い致します。