
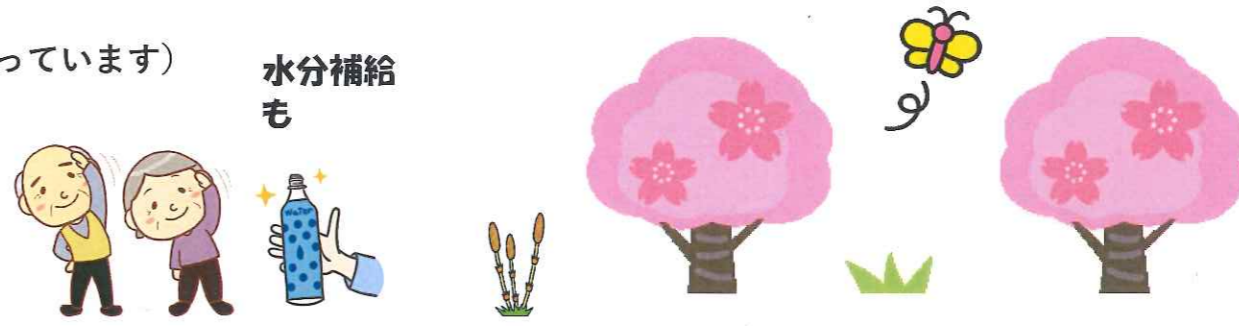


# 中京老人福祉センター

# 令和6年 4月予定表

TEL : 075-821-5000

曜日	月		火		水		木		金		土	
	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		5		6	
集会室	スクエア ステップ同好会 10:00~11:30	カラオケ 同好会 13:00~16:00	卓球のつどい 9:30~12:00	絵手紙 同好会 13:00~15:00	フォーク ミュージック サロン 10:00~12:00	民謡 同好会 13:00~15:00	茶道 同好会 9:30~12:00	詩吟 同好会 13:00~15:00	書道 同好会A・B A9:15~10:30 B10:45~12:00	英会話 同好会 偶グ13:00~ 奇グ14:30~	介護予防運動 ①9:45~10:45 ②10:50~11:50	社交ダンス 同好会 13:00~15:00
娯楽室		囲碁・将棋 のつどい	織物同好会 9:30~12:00	囲碁・将棋 のつどい	よし笛同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	卓球バレー 9:30~11:30	囲碁・将棋 のつどい	大人のぬり絵 つどい		囲碁・将棋 オセロのつどい	謡曲同好会 13:00~15:00
集会室 その他							スカイクロス 同好会 9:30~11:00	介護予防運動 15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40	卓球のつどい 15:10~16:30
日	8		9		10		11		12		13	
集会室	スマホ勉強会 10:00~11:30	カラオケ 同好会 13:00~16:00	民舞 同好会B 10:00~12:00	男の筋トレ 男塾 13:30~14:30	舞踊 同好会A 10:00~12:00	介護予防運動 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	茶道 同好会 9:30~12:00	詩吟 同好会 13:00~15:00	書道 同好会A・B A:9:15~10:30 B:10:45~12:00	英会話 同好会 偶グ13:00~ 奇グ14:30~	民舞 同好会A 10:00~12:00	ピアノ同好会 B13:00~14:00 C14:10~15:10 A15:20~16:20
娯楽室	手芸同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	色えんぴつ画 同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	(練習日)フォーク・ ミュージックサロン	囲碁・将棋 のつどい	織物同好会 9:10~12:00	囲碁・将棋 のつどい	囲碁・将棋 オセロのつどい			卓球バレー 10:00~12:00
集会室 その他				みんなの 脳トレ 14:45~15:45			スカイクロス 同好会 9:30~11:00	介護予防運動 15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40	
日	15		16		17		18		19		20	
集会室	盆踊り 同好会 9:30~11:00	カラオケ 同好会 13:00~16:00	さわやか 筋トレ ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	あなたの魅力 を引き出す 四つ葉の クローバー 13:30~14:30	舞踊 同好会B 10:00~12:00	民謡 同好会 13:00~15:00	茶道 同好会 9:30~12:00	詩吟 同好会 13:00~15:00	書道 同好会A・B A:9:15~10:30 B:10:45~12:00	英会話 同好会 偶グ13:00~ 奇グ14:30~	介護予防運動 ①9:45~10:45 ②10:45~11:45	社交ダンス 同好会 13:00~15:00
娯楽室		囲碁・将棋 のつどい			卓球バレー 9:30~11:30	囲碁・将棋 のつどい	織物同好会 9:10~12:00	囲碁・将棋 のつどい	大人のぬり絵 つどい			囲碁・将棋 オセロのつどい
集会室 その他				音読会 15:30~16:15		卓球のつどい 15:10~16:30	スカイクロス 同好会 9:30~11:00	介護予防運動 15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40	卓球のつどい 15:10~16:30
日	22		23		24		25		26		27	
集会室	いきいき 筋トレ ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	介護予防運動 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	楽しい 筋トレ ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	謡曲同好会 13:00~14:30	舞踊 同好会A 10:00~12:00	介護予防運動 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	卓球のつどい 9:00~10:45	ヨガ同好会 13:00~14:30	フォーク ミュージック サロン 10:00~12:00	童謡・唱歌 懐メロの集い 13:00~15:00	民舞 同好会A 10:00~12:00	ピアノ同好会 B13:00~14:00 C14:10~15:10 A15:20~16:20
娯楽室		囲碁・将棋 のつどい		織物同好会 13:00~15:00	色えんぴつ画 同好会 10:00~12:00	囲碁・将棋 のつどい	折紙サロン 10:00~12:00		手芸同好会 10:00~12:00			囲碁・将棋 オセロのつどい
集会室 その他			園芸(午後)→ ボランティア 13:00~14:00	卓球のつどい 15:10~16:30			椅子ヨガ 同好会 11:00~12:00	介護予防運動 15:15~16:15			太極拳同好会 9:00~9:40	
日	29		30		<p>★公園体操 (自由参加・裏庭にて行っています)</p> <p>○毎週火曜日 AM9:00~9:20 雨天: 集会室にて実施</p> <p>○毎週金曜日 AM9:00~9:20 雨天: 中止</p>							
集会室	昭和の日		卓球のつどい 9:30~12:00	快適な睡眠の ための 夜間頻尿対策 14:00~15:00								
娯楽室			囲碁・将棋 オセロのつどい									
集会室 その他					<p>水分補給 も</p> 							

※「介護予防運動」は、椅子に座ってできる運動です。 お問い合わせ・お申込み先: 中京区地域介護予防推進センター TEL: 075-801-0389