

# 2024年4月 予定表

(同) → 同好会、(つ) → つどい  
 斜字 → 振替活動日 ○○○(同) → 補習活動日  
 【○○○】 → 地域福祉・ボランティア団体会議等

曜日	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 盆踊り		5		6	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ぬり絵を楽しもう(つ)	卓球(つ)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	木曜のんびり	卓球(つ)	やさしい筋トレ	社交ダンス(同)	卓球(つ)	歌うⅡコーラス(同)
集会室(小)	書道ab(同)	囲碁将棋(つ)	オセロを楽しもう(つ)	囲碁将棋(つ)		篆刻(同)	体操	囲碁将棋(つ)			囲碁将棋(つ)	
教養娯楽室	散策(同)	カラオケⅢ(同)	都めぐり(同)	ギターab(同)	民謡おどり(同)	オカリナ(同)	いけばなab(同)	大正琴(同)	歌うⅢフォークソングab(同)	民謡(同)	【洛朗文化会会議】	健康麻雀C(同)
和室		裏千家茶道Ⅰ(同)		表千家茶道(同)						裏千家茶道Ⅱ(同)		
相談室	英会話Ⅰ(同)			ウクレレab(同)	朗読(同)							
会議室					簡単エアロ追加抽選					【竹寿会会議】		
日	8		9		10		11		12		13	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラab(同)	自力整体ab(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	囲碁(同)		簡単エアロ	太極拳ab(同)	ぬり絵を楽しもう(つ)	卓球(つ)
集会室(小)	水墨画Ⅰ(同)	月曜のんびり体操	百歳体操ab(同)	水彩画Ⅰ(同)		水墨画Ⅱ(同)	囲碁大会(偶数月)			囲碁将棋(つ)	俳句(同)	囲碁将棋(つ)
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)		健康麻雀B(同)	健康麻雀A(同)	カラオケⅡ(同)	リラククスストレッチ	パソコンⅠ(同)	写真Ⅱ(同)	ピアノ(同)	英会話Ⅱ(同)	
和室				着付け(同)			裏千家茶道Ⅲ(同)					
相談室		楽しく脳トレC・D		ウクレレab(同)	写真Ⅰ(同)	パソコンⅡ(同)				詩吟(同)		
会議室		謡曲(同)		ギターab(同)	園芸ボランティア		読譜・作譜(同)	ミュージックベル(同)	書くえがく(同)			
日	15		16		17		18		19		20	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	レッツ	竹&ロコモ(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	木曜のんびり	卓球(つ)	やさしい筋トレ	社交ダンス(同)	卓球(つ)	歌うⅡコーラス(同)
集会室(小)	書道ab(同)	レクダンス		囲碁将棋(つ)		篆刻(同)	体操	囲碁将棋(つ)			囲碁将棋(つ)	
教養娯楽室		カラオケⅢ(同)	都めぐり(同)	ギターab(同)	民謡おどり(同)	オカリナ(同)	いけばなab(同)	大正琴(同)	歌うⅢフォークソングab(同)	民謡(同)		健康麻雀C(同)
和室		裏千家茶道Ⅰ(同)		表千家茶道(同)						裏千家茶道Ⅱ(同)		
相談室	英会話Ⅰ(同)			ウクレレab(同)	朗読(同)				オセロを楽しもう(つ)			
会議室												
日	22		23		24		25		26		27	
集会室(大)	卓球Ⅲ(同)	ハワイアンフラab(同)	自力整体ab(同)	生きいきサロン	卓球Ⅰ(同)	卓球Ⅱ(同)	ぬり絵を楽しもう(つ)	卓球(つ)	簡単エアロ	太極拳ab(同)	卓球(つ)	ヨガab(同)
集会室(小)	水墨画Ⅰ(同)	月曜のんびり体操	百歳体操ab(同)	水彩画Ⅰ(同)		水墨画Ⅱ(同)	囲碁将棋(つ)	オセロを楽しもう(つ)		囲碁将棋(つ)	囲碁将棋(つ)	
教養娯楽室	楽しく脳トレA・B	カラオケⅠ(同)		健康麻雀B(同)	健康麻雀A(同)	カラオケⅡ(同)	リラククスストレッチ	パソコンⅠ(同)	写真Ⅱ(同)	ピアノ(同)	英会話Ⅱ(同)	
和室				着付け(同)			裏千家茶道Ⅲ(同)					
相談室	スプリングガーデンリース	楽しく脳トレC・D		ウクレレab(同)	写真Ⅰ(同)	パソコンⅡ(同)				詩吟(同)		【民児協会議】
会議室		謡曲(同)	水彩画Ⅱ(同)	ギターab(同)		歌うⅠ歌の会(同)	読譜・作譜(同)	ミュージックベル(同)	書くえがく(同)		【竹寿会会議】	
日	29		30		外部団体作品展示						4月から「健康づくり事業」にご参加の皆様へ	
集会室(大)	昭和の日		卓球(つ)	ぬり絵を楽しもう(つ)	洛朗文化会B (写真・水墨画) 4月24日(水)~5月9日(木) 地域で活動されている個人、団体の方々の作品展です。 作品展示の鑑賞は、年齢を問いません。是非、ご鑑賞ください。 (期間初日12時~期間最終日14時まで)						※持ち物…すべらない上靴(運動靴)・下靴を入れる袋 水分補給の飲み物・必要な方はタオル ※「やさしい筋トレ」にご参加の方は、マットを使用しますので、 バスタオル等の使用をおすすめします。 ※体調のお悪いときは無理されずに、お休みください。	
集会室(小)			囲碁将棋(つ)	オセロを楽しもう(つ)								
教養娯楽室												
和室												
相談室												
会議室												
「健康づくり事業」(一年間の登録制・祝日にあたる場合はお休み。)				「楽しく脳トレ」								
①月曜のんびり体操(座位中心) 第2・4月曜 A組 13:30~14:10 B組 14:30~15:10		②木曜のんびり体操(座位中心) 第1・3木曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		③やさしい筋トレ(マット使用) 第1・3金曜 1組 9:30~10:20 2組 10:30~11:20		④リラククス・ストレッチ(座位中心) 第2・4木曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		⑤簡単エアロ・エクササイズ(立位) 第2・4金曜 A組 9:30~10:10 B組 10:30~11:10		第2・4月曜(半年間の登録制) A組… 9:30~10:10 B組…10:30~11:10 C組…13:30~14:10 D組…14:30~15:10 ☆主にプリントを使用しての脳トレ。		
☆各催しの申込方法 申込期間の9時~17時までに本人が来所、又は電話にて受付。(FAX・代理申込不可) 但し、特に指定がある場合は、指定の方法をお願いします。(日曜・祝日は休所)				☆老人福祉センターの利用対象は、京都市内にお住まいの60歳以上の方です。 ◎本紙は当センター、西京区役所洛西支所、西京区役所、洛西図書館、福西会館、 イズミヤ桂坂店、ラクセーヌインフォメーションに設置しています。(毎月20日発行)								