

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		5		6	
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)	京の歴史と 文化	英会話同好会	囲碁 同好会	下京推進センター ※要申込事業	らくらく ピアノ 同好会	★ なぞり書き①	★大人の 塗り絵①	カラオケ同好会①
和室小		オセロ 囲碁・将棋	英語リテラシー	朗読を楽しむ		オセロ 囲碁・将棋		下京ESS 同好会		★ラジオ体操 のつどい	★ラジオ体操 のつどい	オセロ 囲碁・将棋
集会室	歌ごえ広場 ①	盆踊り	卓友会(卓球)	ソーシャル(社交) ダンス	ハワイアンフ	さわやか 筋トレ	コーラス同好会	生きいきサロン	一般卓球	椅子に座って ボクシング体操	太極拳同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②
日	8		9		10		11		12		13	
和室大	カラオケ 友の会	★ なぞり書き②	椅子ビクス 同好会	オセロ 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	オセロ 囲碁・将棋	カラオケ同好会①
和室小		編物同好会				編物講座					手芸講座	オセロ 囲碁・将棋
集会室	レクダンス	リズムダンス のつどい①	卓球ビギナー会	卓球のつどい① 卓球のつどい②	リズム体操2B 同好会	音楽認知 ケア講座	歌ごえ広場 ②	生きいきサロン	卓球青空同好会	脳いきいき 健康クラブ①	ダンス友愛会	練功十八法①
日	15		16		17		18		19		20	
和室大	ゆったり ヨガ体操 同好会	★大人の 塗り絵②	京てまり同好会	スマホ 交流会	下京推進センター ※要申込事業	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	オセロ 囲碁・将棋	楽しく体操 同好会	カラオケ同好会①
和室小		★ラジオ体操 のつどい	英語リテラシー	朗読を楽しむ	百人一首	若葉俳句会		下京ESS 同好会				オセロ 囲碁・将棋
集会室	一般卓球	リズムダンス のつどい②	卓友会(卓球)	ソーシャル(社交) ダンス	ハワイアンフ	さわやか 筋トレ	コーラス同好会	生きいきサロン	一般卓球	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	22		23		24		25		26		27	
和室大	★ なぞり書き③	オセロ 囲碁・将棋	椅子ビクス 同好会	オセロ 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	オセロ 囲碁・将棋	カラオケ同好会①
和室小	★ラジオ体操 のつどい	編物同好会				編物講座						オセロ 囲碁・将棋
集会室	レクダンス	★卓球バレー	卓球ビギナー会	椅子に座って ヨガ講座	リズム体操2B 同好会	卓球のつどい① 卓球のつどい②	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②	一般卓球	練功十八法②
日	29		30		31		1		2		3	
和室大	昭和の日 (休所日)		★大人の 塗り絵③	オセロ 囲碁・将棋								
和室小			★ラジオ体操 のつどい	オセロ 囲碁・将棋								
集会室			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つどい★

★申込不要

日時①: 4月6日(土)
午前10時~11時30分

日時②: 4月15日(月)
午後1時30分~3時

日時③: 4月30日(火)
午前10時~11時30分

会場: 和室

持物: 色えんぴつ
手指を使う事で、脳トレ・介護予防の効果が期待できます。花や景色等の見本を参考に塗ってみませんか!!



★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: 4月12日(金)
午後2時30分~3時30分

会場: センター集会室

講師: 暮らし整えナース 富樫 明美氏

今回のテーマは、
『らくちん衣替え』
~衣類の整理と収納のコツについて~



★なぞり書きを楽しむつどい★

★申込不要

日時①: 4月5日(金)
午後1時30分~3時

日時②: 4月8日(月)
午後1時30分~3時

日時③: 4月22日(月)
午前10時~11時30分

会場: 和室

持物: B又は2Bの鉛筆・消しゴム
俳句や短歌や歌等を味わいながら、心を落ち着かせ鉛筆でゆっくりなぞり書きます。



★百人一首のつどい★

★申込不要

お気軽にご参加ください!

日時: 4月17日(水)
午前9時30分~12時

会場: 和室小



★囲碁・将棋★ ★オセロのつどい★

★申込不要

👉日程は、予定表をご確認ください。
時間: 午前9時30分~12時、午後1時~4時15分
※どちらも指導者はいません。自由参加のつどいですので
対戦相手と一緒にお願いします。
※「オセロのつどい」は、ルールの説明書を用意しています。

会場: 和室



※下京推進センター要申込事業のご連絡先: TEL361-1060

卓球のつどいにご参加の皆さんへ
初めての方は事務所受付まで。(人数制限がありますので待機して頂く場合があります。)
また、「3カ月利用がない場合、利用登録が抹消されるルール」を行っておりますので登録がない場合の利用時には、再登録をしてください。

★卓球バレーのつどい★

★申込不要

複数で、椅子に座りピンポン球を打ち合うゲームです。

日時: 4月22日(月) 午後1時30分~3時

持物: 上靴・動きやすい服装
タオル・飲み物



★シモンちゃんと一緒にラジオ体操 + (プラス) ★

★申込不要

下京の歌に合わせた簡単な筋トレ・ストレッチもしています。

日時: 4月6日(土)・22日(月)・30日(火) 午前10時~10時30分
4月5日(金)・15日(月) 午後1時30分~2時

持物: 動きやすい服装・タオル・飲み物 (動画配信)

