# 京都市右京中央老人福祉センター　令和6年 5月予定表

←ボールのマークは「卓球のつどい」です

(同)…同好会

卓球のつどい（登録制）　午前 9：15～11：45　午後 1：30～4：00
盆踊りのつどい（登録制）　午後 1：30～ 2：30　午後 2：45～3：45
囲碁将棋つどい（登録制）　午前 10：00～11：45　午後 1：30～4：00
ちょっときいて～なぁ～　午後 1：30～ 3：00
折り紙のつどい　午前 10：00～11：30
社交ダンスのつどい（登録制）　午後 1：30～ 4：00　＊参加者募集中
スマホ交流会　午後 1：30～ 2：30

| 曜日 | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| 和室 | | | | | 気功（同） | ストレッチング(同) | 女性だけの筋トレ | 囲碁・将棋 | 憲法記念日 | | みどりの日 | |
| ホール | | | | | ころばん体操 | メンズストレッチング(同) | | 社交ダンス（同） | | | | |
| 第一会議室 | | | | | パッチワーク（同）にじいろ | 歌の広場（水曜） | 右老連 体育委員会 | ちぎり絵（同）（さくら） | | | | |
| 第二会議室 | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | |
| 和室 | こどもの日 振替休日 | | 太極拳（同）A・B | 囲碁・将棋 | 右京中央ESS（同） | 囲碁・将棋 | 男性だけの筋トレ | 囲碁・将棋 | ヨガ（同） | カラオケ（同） | 右京踊りの会 | 囲碁・将棋 |
| ホール | | | A ○ | 盆踊りのつどい | B ○ | A ○ | | 社交ダンス（同） | | | B ○ | にこにこ体操（同） |
| 第一会議室 | | | ハワイアン（同） | やさしい体操講座 | パッチワーク（同）空いろ | 生きいきサロン 1:30～3:00 | 右老連 理事会 | 書道（同） | 民謡（同） | 水墨画B（同） | 初めての色えんぴつ画① | 歌の広場（土曜） |
| 第二会議室 | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | |
| 和室 | のびのび健康体操(同) | 囲碁・将棋 | 太極拳（同）C・D | リズム体操（同）ひまわり | 気功（同） | ストレッチング(同) | 女性だけの筋トレ | 囲碁・将棋 | | カラオケ（同） | | ジャズダンス（同） |
| ホール | | フラダンス(同) | A ○ | | ころばん体操 | メンズストレッチング(同) | | 社交ダンス（同） | あじさいフォークダンス | | B ○ | |
| 第一会議室 | ぬり絵クラブ（同） | スマホ交流会 | ハワイアン（同） | 謡曲（同） | パッチワーク（同）にじいろ | 生きいきサロン 1:30～3:00 | 右老連 女性委員会 | ちぎり絵（同）（さくら） | 水墨画A（同） | ちぎり絵（同）（ふじ） | サンコーラス 右京 | ちょっときいて～なぁ～ |
| 第二会議室 | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | |
| 和室 | 煎茶（同） | 囲碁・将棋 | 太極拳（同）A・B | 歌喜ウキクラブ | 右京中央ESS（同） | 着付（同） | 男性だけの筋トレ | 囲碁・将棋 | ヨガ（同） | カラオケ（同） | | 囲碁・将棋 |
| ホール | A ○ | 社交ダンスのつどい | B ○ | | A ○ | 社交ダンスのつどい | | 盆踊りのつどい | | | B ○ | A ○ |
| 第一会議室 | マジック（同） | はんどめいど（同） | ハワイアン（同） | MS定例会 | パッチワーク（同）空いろ | 生きいきサロン 1:30～3:00 | はんどめいど（同） | 書道（同） | 民謡（同） | 水墨画B（同） | サンコーラス 右京 | 初めての色えんぴつ画② |
| 第二会議室 | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | | |
| 和室 | のびのび健康体操(同) | 囲碁・将棋 | 太極拳（同）C・D | リズム体操（同）ひまわり | 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 | 煎茶（同） | マンドリン演奏会 | 同好会世話人会 | | | |
| ホール | | フラダンス(同) | B ○ | | A ○ | B ○ | A ○ | | | | | |
| 第一会議室 | マジック（同） | 折り紙講習会 | 歴史（同） | 謡曲（同） | 地域支え合い入門講座 | MS定例会 | スマイル体操（同） | 水墨画B（同） | 水墨画A（同） | ちぎり絵（同）（ふじ） | | |
| 第二会議室 | | | | | | | | | | | | |

のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を！

こまめな（水分補給）とは15分～30分程度の事です