


山科中央老人福祉センター

令和6年4月予定表

☆予定は変更になる場合があります。
☆水分補給のための飲み物を持参しましょう。

曜日	月		火		水		金		土			
時間	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	
集会室	脳の若返り塾 10:00~11:30	卓球明球会 I 12:30~14:30 卓球明球会 II 14:30~16:30	ハートフルプラス体操 9:45~10:45 ★盆踊りのつどい 11:00~12:00	◎生きいきサロン 13:30~15:00	フレイル体操講座 10:00~11:30	フォークダンス同好会 12:30~14:10 ストレッチ体操同好会 14:20~15:50	健康マージャン 同好会 10:00~12:00	初心者健康 マージャン同好会 13:00~15:00	太極拳(扇) 同好会 9:00~10:30 初心者太極拳同好会 10:30~12:00	和紙ちぎり絵 同好会 13:30~15:30	★卓球のつどい1組 9:30~11:30	卓球A同好会 13:30~15:30
和室(小)	大正琴同好会	わっはっは 健康講座 13:30~14:30 14:45~15:45	将棋講座 (初級・実戦) 9:30~11:30	囲碁・将棋のつどい 13:30~16:00	書写のつどい 10:00~11:30	楽しい英会話 同好会 13:30~15:00	囲碁講座 (初級・実戦) 9:30~11:30	謡曲あさひ同好会 13:30~15:30	生花同好会 10:30~12:00	囲碁・将棋のつどい 13:30~16:00	ストレッチ同好会 10:30~11:30	京都大人のぬり絵 同好会 13:30~15:30
和室(大)	10:00~12:00											
社協会議室												
日	8日		9日		10日		11日		12日		13日	
集会室	健康ヨーガ同好会 10:00~11:30	初心者コーラス・ドルチェ 13:00~14:30 コーラス・ローズ 14:45~16:30	絵手紙同好会 10:00~12:00	◎生きいきサロン 13:30~15:00	楽しい 健康体操講座 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	筋トレ同好会A 13:00~14:20 筋トレ同好会B 14:40~16:00	初心者社交ダンスA 9:00~10:30 社交ダンスB 10:30~12:00	初心者ウクレレ同好会 13:00~14:30 ウクレレ同好会 14:45~16:30	卓球B同好会 9:30~11:30	卓球C同好会 13:30~15:30	卓球講座 (初級・中級) 9:30~12:00	★卓球のつどい2組 13:30~15:30
和室(小)	地域介護予防 推進センター講座	編み物同好会	将棋講座 (初級・実戦) 9:30~11:30	山科を学ぶ 14:00~16:00	新舞踊同好会 「美澄会」 10:00~12:00	囲碁・将棋のつどい 13:30~16:00	囲碁講座 (初級・実戦) 9:30~11:30	ぬり絵のつどい 13:30~15:00	パッチワーク 同好会 10:00~12:00	山科民謡岩北会 13:30~15:30	カラオケ同好会 9:30~11:30	書道同好会 13:30~15:00
和室(大)	9:30~10:30	13:30~15:30										
社協会議室												
日	15日		16日		17日		18日		19日		20日	
集会室	体力アップ 講座 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	卓球明球会 I 12:30~14:30 卓球明球会 II 14:30~16:30	ハートフルプラス体操 9:45~10:45 ★盆踊りのつどい 11:00~12:00	◎生きいきサロン 13:30~15:00	フレイル体操講座 10:00~11:30	フォークダンス同好会 12:30~14:10 ストレッチ体操同好会 14:20~15:50	健康マージャン 同好会 10:00~12:00	初心者健康 マージャン同好会 13:00~15:00	太極拳(扇) 同好会 9:00~10:30 初心者太極拳同好会 10:30~12:00	和紙ちぎり絵 同好会 13:30~15:30	★卓球のつどい3組 9:30~11:30	★卓球のつどい4組 13:30~15:30
和室(小)	大正琴同好会	あすなろ句会	将棋講座 (初級・実戦) 9:30~11:30	囲碁・将棋のつどい 13:30~16:00	知恵シルバー登録団体 ウクレレイレブン 10:00~11:40	楽しい英会話 同好会 13:30~15:00	囲碁講座 (初級・実戦) 9:30~11:30	謡曲あさひ同好会 13:30~15:30	生花同好会 10:30~12:00	囲碁・将棋のつどい 13:30~16:00	きちんと学ぶ 筋トレ講座 10:30~11:45	高齢者相談会 14:00~15:30
和室(大)	10:00~12:00	13:00~15:00										
社協会議室												
日	22日		23日		24日		25日		26日		27日	
集会室	健康ヨーガ同好会 10:00~11:30	初心者コーラス・ドルチェ 13:00~14:30 コーラス・ローズ 14:45~16:30	絵手紙同好会 10:00~12:00	◎生きいきサロン 13:30~15:00	楽しい 健康体操講座 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	筋トレ同好会A 13:00~14:20 筋トレ同好会B 14:40~16:00	初心者社交ダンスA 9:00~10:30 社交ダンスB 10:30~12:00	初心者ウクレレ同好会 13:00~14:30 ウクレレ同好会 14:45~16:30	卓球C同好会 9:30~11:30	卓球A同好会 13:30~15:30	卓球講座 (初級・中級) 9:30~12:00	卓球B同好会 13:30~15:30
和室(小)	囲碁・将棋のつどい 9:30~12:00	編み物同好会	受講生自由対局 (将棋) 9:30~11:30	山科を学ぶ 14:00~16:00	新舞踊同好会 「美澄会」 10:00~12:00	囲碁・将棋のつどい 13:30~16:00	受講生自由対局 (囲碁) 9:30~11:30	知恵シルバー登録団体 ウクレレ スマイル&すまいる 14:30~16:30	パッチワーク 同好会 10:00~12:00	山科民謡岩北会 13:30~15:30	カラオケ同好会 9:30~11:30	書道同好会 13:30~15:00
和室(大)		13:30~15:30										
社協会議室												
日	29日		30日									

昭和の日



★卓球のつどい5組
9:30~11:30

※卓球明球会 I
12:30~14:30
卓球明球会 II
14:30~16:30

※大正琴同好会
10:00~12:00

■アコーディオンと歌う
13:30~14:30

予定表の見方

☐ ...申込は不要

▨ ...3月・9月の年2回申込必要(抽選)

◎「生きいきサロン」(介護予防事業)・・・登録制(要審査) ■単発講座・・・申込必要

★「卓球のつどい」(1組~5組 4月はいずれか2回)・・・事前申込制(毎月20日~)

★「盆踊りのつどい」(第1・3どちらか1回)・・・事前申込制(毎月20日~)

地域介護予防推進センター講座 ...申込は直接推進センターへ 585-3092 ※20日祝日の時、翌日から申込

囲碁・将棋のつどいは
下のマークのある日
にお越しください。
申込は不要です



☆卓球と囲碁・将棋は、会場に空きがある場合のみ会場や備品を開放して開催する不定期事業です。