



2016 10月

中央区東老人福祉センター



日	曜日	行 事	教 室 ・ 同 好 会			
			午 前		午 後	
1	土		10:30	フラダンスティアレ~12:00	12:00 1:00	囲碁サロン~5:00 大正琴~4:00/1:30生花同好会~3:30
2	日	休 館 日				
3	月		10:00	フォークダンス同好会~12:00	12:00 1:30	囲碁サロン~5:00 書道同好会~3:30
4	火		10:00 10:30	百歳体操/11:00百歳体操~12:00 ゆったりストレッチ11:45/11:00考楽社3:00	1:00 1:30	尺八同好会~3:00 リサイクル3:30/水墨・墨彩画3:30
5	水		10:00	押絵同好会~1:00	1:30	木版画・植物画同好会~3:30 ボランティア~3:30
6	木	1:00 文化祭実行委員会	10:00 10:30	百歳体操/11:00百歳体操~12:00 民踊同好会~12:00		
7	金		10:30	遊歌クラブ~12:00	1:00 1:30	俳句同好会~3:30 健康太極拳同好会~3:00
8	土				12:00 1:00	囲碁サロン~5:00 ハンドメイド/1:30社交ダンス同好会3:30
9	日	休 館 日				
10	祝日	休 館 日				
11	火	10:00 2:00 シニア エクササイズ⑦ あなたの血管年齢は何歳?	10:00	百歳体操/11:00百歳体操~12:00	1:30	ふれあい喫茶とまり木~3:30
12	水		10:00	健康体操なでしこ~11:30	1:00 1:30	詩吟同好会~3:30 ボランティア~3:30
13	木		10:00 10:30	百歳体操/11:00百歳体操~12:00 やさしいヨガ なごみ~11:45	1:00 1:30	歌謡①2:40歌謡② 謡曲同好会~3:30
14	金		10:00 11:30	オカリナ入門・初級~11:30 オカリナ中級~12:30	1:30	健康太極拳同好会~3:00 民謡クラブ~3:30
15	土		10:00	大正琴~12:00	12:00 1:00	囲碁サロン~5:00 ハンドメイド/1:30社交ダンス同好会3:30
16	日	休 館 日				
17	月		10:00	フォークダンス同好会~12:00	12:00 1:30	囲碁サロン~5:00 なつメロ同好会~3:30
18	火		10:00 10:30	百歳体操/11:00百歳体操~12:00 ゆったりストレッチ~11:45	1:00 1:30	尺八同好会~3:00 リサイクル3:30/水墨・墨彩画3:30
19	水	2:00 東健康教室 (在宅医療講演会②)	11:00	ほのぼの会~1:00	1:30	ボランティア~3:30 木版画・植物画同好会~3:30
20	木		10:00 10:30	百歳体操/11:00百歳体操~12:00 民踊同好会~12:00	1:30	フラダンスティアレ~3:30
21	金	10:00 1:30 料理教室(保健福祉センター) 歴史ウォーキング③	10:00 10:30	オカリナ入門・初級11:30/オカリナ中級12:30 遊歌クラブ~12:00	1:30	健康太極拳同好会~3:00
22	土				12:00 1:00	囲碁サロン~5:00 ハンドメイド/1:30社交ダンス同好会3:30
23	日	休 館 日				
24	月		10:00	フラダンスティアレ~12:00	12:00 1:30	囲碁サロン~5:00/1:00 大正琴~4:00 民踊同好会~3:00
25	火	2:00 クイズで知ろう高齢者虐待	10:00	百歳体操/11:00百歳体操~12:00 歌体操~11:30	1:30	ふれあい喫茶とまり木~3:30 謡曲同好会~3:30
26	水		10:00	健康体操なでしこ~11:30	1:00 1:30	詩吟同好会~3:30 カラオケ②/ ボランティア~3:30
27	木		10:00 10:30	百歳体操/11:00百歳体操~12:00 やさしいヨガなごみ~11:45	1:30	編物・手芸同好会~3:00
28	金		10:00 11:30	カラオケ①~12:00 / オカリナ入・初~11:30 オカリナ中級~12:30	1:30	民謡クラブ~3:30
29	土				12:00 1:30	囲碁サロン~5:00 社交ダンス同好会~3:30
30	日	休 館 日				
31	月		10:00	大正琴~12:30	12:00 1:30	囲碁サロン~5:00 書道同好会~3:30

*教室・行事等の日程が変更する事がありますのでご注意ください。

*気象通報により大阪府に「暴風警報」が発令された時、又は突発的事故発生の場合は当センターの利用を中止することがあります。