



# 2017 8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  | 火  |  | 10:00 百歳体操/11:00百歳体操～11:40<br>10:30 ゆったりリストレッチ11:45/11:00煎茶道3:00 | 1:00 尺八同好会～3:00<br>1:30 リサイクル3:30/水墨・墨彩画3:30        |                 |  |
| 2  | 水  |  | 10:00 押絵同好会～1:00   | 1:30 ボランティア～3:30<br>木版画・植物画同好会～3:30                 |                 |  |
| 3  | 木  | 12:00 納涼盆踊大会                             | 10:00 百歳体操～10:40<br>11:00 百歳体操～11:40                             |   |                 |  |
| 4  | 金  |  | 10:00 12:30<br>10:30 やさしいヨガ なごみ～10:00                            | 1:30 健康太極拳同好会～3:00<br>民謡クラブ～3:30                    |                 |  |
| 5  | 土  |  | 10:30 慰問ボランティア～3:30  | 12:00 囲碁サロン～5:00<br>1:30 生花同好会～3:30                 |                 |  |
| 6  | 日  | 休 館 日                                    |  |   |                 |  |
| 7  | 月  |  |  |   | 12:00           | 囲碁サロン～5:00                                 |
| 8  | 火  | 10:00<br>2:00 シニアエクササイズ⑤<br>ジャズダンスエクササイズ | 10:00 百歳体操～10:40<br>11:00 百歳体操～11:40                             | 1:30  | ふれあい喫茶とまり木～3:30 |  |
| 9  | 水  |  | 10:00 健康体操なでしこ～11:30   | 1:00 詩吟同好会～3:30<br>1:30 ボランティア～3:30                 |                 |  |
| 10 | 木  |  | 10:00 百歳体操/11:00百歳体操～11:40<br>10:30 やさしいヨガ なごみ～11:45             | 1:00 歌謡①2:40歌謡②<br>1:30 語曲同好会～3:30                  |                 |  |
| 11 | 金  | 休 館 日                                    |  |   |                 |  |
| 12 | 土  |  |  |   | 12:00           | 囲碁サロン～5:00<br>1:00 ハンドメイド／1:30社交ダンス同好会3:30 |
| 13 | 日  | 休 館 日                                    |  |   |                 |  |
| 14 | 月  |  | 10:00 フラダンスティアレ～12:00  | 12:00 囲碁サロン～5:00/1:00大正琴～4:00<br>1:30 織物・手芸同好会～3:00 |                 |  |
| 15 | 火  |  | 10:00 百歳体操/11:00百歳体操～11:40<br>10:30 ゆったりリストレッチ～11:45             | 1:00 尺八同好会～3:00<br>1:30 リサイクル3:30/水墨・墨彩画3:30        |                 |  |
| 16 | 水  | 1:30 介護予防教室                              | 11:00 ほのぼの会～1:00   | 1:30 ボランティア～3:30<br>木版画・植物画同好会～3:30                 |                 |  |
| 17 | 木  |  | 10:00 百歳体操/11:00百歳体操～11:40<br>10:30 民踊同好会～12:00                  | 1:00 大正琴～4:00<br>1:30 フラダンスティアレ～3:30                |                 |  |
| 18 | 金  |  | 10:30 遊歌クラブ～12:00  | 1:30 健康太極拳同好会～3:00                                  |                 |  |
| 19 | 土  |  | 10:00 大正琴～12:00  | 12:00 囲碁サロン～5:00<br>1:00 ハンドメイド／1:30社交ダンス同好会3:30    |                 |  |
| 20 | 日  | 休 館 日                                    |  |   |                 |  |
| 21 | 月  |  | 10:00 フォークダンス同好会～12:00   | 12:00 囲碁サロン～5:00<br>1:30 なつめ同好会～3:30                |                 |  |
| 22 | 火  | 2:00 聞こえのお話                              | 10:00 百歳体操/11:00百歳体操～11:40<br>歌体操～11:30                          | 1:30 ふれあい喫茶とまり木～3:30                                |                 |  |
| 23 | 水  |  | 10:00 健康体操なでしこ～11:30   | 1:00 詩吟同好会～3:30<br>1:30 カラオケ②／ボランティア～3:30           |                 |  |
| 24 | 木  | 2:00 Higashiの脳トレ④                        | 10:00 百歳体操/11:00百歳体操～11:40<br>10:30 やさしいヨガなごみ～11:45              | 1:30 編物・手芸同好会～3:00                                  |                 |  |
| 25 | 金  | 1:30 スマートフォン教室                           | 10:00 カラオケ①～12:00 / オカリナ入・初～11:30<br>11:30 オカリナ中級～12:30          | 1:30 民謡クラブ～3:30                                     |                 |  |
| 26 | 土  |  |  | 12:00 囲碁サロン～5:00<br>1:00 ハンドメイド／1:30社交ダンス同好会3:30    |                 |  |
| 27 | 日  | 休 館 日                                    |  |   |                 |  |
| 28 | 月  |  | 10:00 フラダンスティアレ～12:00  | 12:00 围碁サロン～5:00<br>1:00 大正琴4:00/1:30民踊同好会3:00      |                 |  |
| 29 | 火  |  | 10:00 百歳体操/11:00百歳体操～11:40<br>フォークダンス同好会～12:00                   | 1:30 カラオケ同好会①～3:30                                  |                 |  |
| 30 | 水  |  | 10:30 やさしいヨガなごみ～11:45  | 1:30 カラオケ同好会②～3:30                                  |                 |  |
| 31 | 木  | 10:30 講師懇談会<br>幹事会                       | 10:00 百歳体操～10:40<br>11:00 百歳体操～11:40                             | 1:30 ボランティア～3:30                                    |                 |  |

\*教室・行事等の日程は変更され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中止することがあります。

を