



2016 12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	木		10:00	百歳体操/11:00百歳体操	1:30	カラオケ同好会②~3:30
2	金		10:30	民踊同好会~12:00	1:00	俳句同好会~3:30
3	土		10:30	遊歌クラブ~12:00	1:30	健康太極拳同好会~3:00
4	日		10:30	慰問ボランティア~3:30	12:00	囲碁サロン~5:00
5	月		1:00	大正琴同好会~4:00	1:00	大正琴同好会~4:00
6	火		10:00	フォークダンス同好会~12:00	1:30	囲碁サロン~5:00
7	水	1:30 弦楽四重奏による生演奏 (中央会館)	10:00	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考案社3:00	1:30	書道同好会~3:30
8	木		10:00	押絵同好会~1:00	1:30	尺八同好会~3:00
9	金	1:30 歴史ウォーキング⑤	10:00	百歳体操/11:00百歳体操 やさしいヨガ なごみ~11:45	1:30	リサイクル3:30/水墨・墨彩画3:30
10	土		10:00	オカリナ入門・初級~11:30 オカリナ中級~12:30	1:30	木版画・植物画同好会~3:30 ボランティア~3:30
11	日		11:30	オカリナ中級~12:30	1:30	ボランティアー~3:30
12	月	2:00 Higashiの脳トレ⑤	10:00	歌謡①2:40歌謡② 謡曲同好会~3:30	1:30	民謡クラブ~3:30
13	火	1:00 冬のおまつり	10:00	オカリナ入門・初級~11:30 オカリナ中級~12:30	1:30	民謡クラブ~3:30
14	水		10:00	健康体操なでしこ~11:30	1:00	詩吟同好会~3:30
15	木		10:00	百歳体操/11:00百歳体操~12:00 民踊同好会~12:00	1:30	ボランティアー~3:30
16	金	10:00 シニアエクササイズ⑨	10:30	遊歌クラブ~12:00	1:30	フラダンスティアレ~3:30
17	土		10:00	大正琴~12:00	1:30	健康太極拳同好会~3:00 民謡クラブ~3:30
18	日		12:00	囲碁サロン~5:00	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
19	月		1:00	ハンドメイド/1:30社交ダンス同好会3:30	1:30	フラダンスティアレ~3:30
20	火		10:00	フォークダンス同好会~12:00	1:30	健康太極拳同好会~3:00 民謡クラブ~3:30
21	水	1:30 お誕生会	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	1:30	健康太極拳同好会~3:00 民謡クラブ~3:30
22	木		11:00	ほのぼの会~1:00	1:30	ボランティアー~3:30 木版画・植物画同好会~3:30
23	金		10:00	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	木版画・植物画同好会~3:30
24	土		10:30	遊歌クラブ~12:00	1:30	編物・手芸同好会~3:00
25	日		12:00	囲碁サロン~5:00	1:00	編物・手芸同好会~3:00
26	月	1:30 お正月花 生花講習会	12:00	囲碁サロン~5:00	1:30	囲碁サロン~5:00/1:00 大正琴~4:00 民踊同好会~3:00
27	火	2:00 歌って元気になろう	1:00	なつメロ同好会~3:30	1:30	ふれあい喫茶とまり木~3:30
28	水		10:00	百歳体操/11:00百歳体操~12:00 ゆったりストレッチ~11:45	1:30	尺八同好会~3:00 リサイクル3:30/水墨・墨彩画3:30
29	木		10:00	百歳体操/11:00百歳体操~12:00 民踊同好会~12:00	1:00	詩吟同好会~3:30
30	金		10:30	遊歌クラブ~12:00	1:30	カラオケ②/ ボランティアー~3:30
31	土					

*教室・行事等の日程を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。