



# 2017 7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	慰問ボランティア～3:30	12:00	囲碁サロン～5:00 1:30 生花同好会～3:30	
2	日	<b>休館日</b>					
3	月		10:00	フォークダンス同好会～12:00	12:00	囲碁サロン～5:00 1:30 書道同好会～3:30	
4	火		10:00	百歳体操/11:00百歳体操～11:40	1:00	尺八同好会～3:00	
			10:30	ゆったりストレッチ11:45/11:00煎茶道3:00	1:30	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		10:00	百歳体操/11:00百歳体操～11:40			
			10:30	民謡同好会～12:00			
7	金		10:30	遊歌クラブ～12:00	1:00	俳句同好会～3:30	
					1:30	健康太極拳同好会3:00	
8	土				12:00	囲碁サロン～5:00	
					1:00	ハンドメイド/1:30社交ダンス同好会3:30	
9	日	<b>休館日</b>					
10	月	2:00	交通安全講習会	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
						1:30	編物・手芸同好会～3:00
11	火	10:00 2:00	シニア エクササイズ④ 健康の秘訣は健やかな腸から	10:00	百歳体操/11:00百歳体操～11:40	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	詩吟同好会～3:30
						1:30	ボランティア～3:30
13	木			10:00	百歳体操/11:00百歳体操～11:40	1:00	歌謡①2:40歌謡②
				10:30	やさしいヨガ なごみ～11:45	1:30	謡曲同好会～3:30
14	金			10:00	オカリナ入・初～11:30	1:30	民謡クラブ～3:30
				11:30	オカリナ中級～12:30		
15	土			10:00	大正琴～12:00	12:00	囲碁サロン～5:00
						1:00	ハンドメイド/1:30社交ダンス同好会3:30
16	日	<b>休館日</b>					
17	祝日	<b>休館日</b>					
18	火			10:00	百歳体操/11:00百歳体操～11:40	1:00	尺八同好会～3:00
				10:30	ゆったりストレッチ～11:45	1:30	リサイクル3:30/水墨・墨彩画3:30
19	水	2:00	Higashiの脳トレ③	10:00	健康体操なでしこ～11:30	1:30	ボランティア～3:30
				11:00	ほのぼの会～1:00		木版画・植物画同好会～3:30
20	木			10:00	百歳体操/11:00百歳体操～11:40	1:00	大正琴～4:00
				10:30	民謡同好会～12:00	1:30	フラダンスティアレ～3:30
21	金			10:30	遊歌クラブ～12:00	1:30	健康太極拳同好会～3:00
							民謡クラブ～3:30
22	土					12:00	囲碁サロン～5:00
						1:00	ハンドメイド/1:30社交ダンス同好会3:30
23	日	<b>休館日</b>					
24	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～3:30/1:30民謡同好会～3:00
25	火	2:00	東洋医学入門 ツボ押し効果を知りましょう	10:00	百歳体操/11:00百歳体操～11:40	1:30	ふれあい喫茶とまり木～3:30
							歌体操～11:30
26	水			10:00	詩吟同好会 ゆかた会～3:30		
27	木			10:00	百歳体操/11:00百歳体操～11:40		
					民謡同好会 ゆかた会～3:30		
28	金	10:00 1:30	中央区囲碁将棋入会 (高齢者セン ター) スマートフォン教室	10:00	オカリナ入・初/11:30オカリナ中級～12:30		
					民謡同好会 ゆかた会～3:30		
29	土					12:00	囲碁サロン～5:00
						1:30	社交ダンス同好会～3:30
30	日	<b>休館日</b>					
31	月			10:00	フォークダンス同好会～12:00	12:00	囲碁サロン～5:00
						1:30	なつめ口同好会～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、又は突発的の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。