

	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日	各種お申込みについて (同)：同好会、入会方法はお問合せ下さい同好会と調整 ◆印：登録制、申込み方法はお問合せ下さい卓球のつどい・トランプのつどい・盆ダンスのつどい ●印：初回に登録が必要です(以降は自由参加)囲碁将棋のつどい ☆印：申込みが必要ですなぞり書きのつどい 百歳体操 いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操 脳活他 ★印：申込みはいりませんぬり絵				1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
ホー	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00				◆卓球のつどい① 1:00~4:30		○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
ル	男の体操(同) 1:30~3:00				◆卓球のつどい② 1:00~4:30		○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		卓球(同) 1:00~4:30	
室	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40				●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40		☆体力測定会 らしく 1:30~2:30 2:30~3:30 書道(同) ① 1:00~2:15 ② 2:15~3:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	
西	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30				●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		☆久しぶりにトランプ しませんか 1:30~3:00		☆なぞり書き① 10:00~11:30		☆なぞり書き② 1:30~3:00	
東	なつメロ(同) 1:00~4:00				●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		絵手紙(同)A 1:30~3:30		手芸(同) 10:00~12:00		●盆ダンスのつどい 10:00~11:30	
室	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40				●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00		健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	
教	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40				●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00		健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	
養	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40				●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00		健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	
室	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40				●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00		健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30	
日	6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)	
ホー	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
ル	男の体操(同) 1:30~3:00		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
室	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
西	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
東	なつメロ(同) 1:00~4:00		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
室	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
教	なつメロ(同) 1:00~4:00		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
養	なつメロ(同) 1:00~4:00		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
室	なつメロ(同) 1:00~4:00		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
日	13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)	
ホー	卓球(同) 9:00~12:00		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		楽しい体操(同) 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
ル	卓球(同) 9:00~12:00		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		楽しい体操(同) 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
室	脳トレ×筋力UP体操 (北区介護予防推進センター) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		楽しい体操(同) 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
西	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		楽しい体操(同) 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
東	なつメロ(同)7/20振替 1:00~4:00		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		楽しい体操(同) 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
室	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		楽しい体操(同) 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
教	なつメロ(同)7/20振替 1:00~4:00		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		楽しい体操(同) 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
養	なつメロ(同)7/20振替 1:00~4:00		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		楽しい体操(同) 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
室	なつメロ(同)7/20振替 1:00~4:00		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		楽しい体操(同) 10:00~11:30		◆卓球のつどい① 9:00~12:00	
日	20日(月)海の日		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)	
ホー	北老人福祉センターの広報紙「ふれあいだより」 こんなところにもあります ・北区役所1階と3階 ・北郵便局 ・北図書館 ・北いきいき市民活動センター ・エムジー大徳寺店 ・鞍馬ハウティのスーパー ・イオンモール北大路 ・デイリーカーナートイズミヤ千本北大路店 ・京都銀行業野支店 ・京都銀行鞍馬口支店 ・京都銀行上堀川支店 など (発行日から数日かかる場合があります) (枚数に限りがあります、ご了承ください)		◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
ル	北老人福祉センターの広報紙「ふれあいだより」 こんなところにもあります ・北区役所1階と3階 ・北郵便局 ・北図書館 ・北いきいき市民活動センター ・エムジー大徳寺店 ・鞍馬ハウティのスーパー ・イオンモール北大路 ・デイリーカーナートイズミヤ千本北大路店 ・京都銀行業野支店 ・京都銀行鞍馬口支店 ・京都銀行上堀川支店 など (発行日から数日かかる場合があります) (枚数に限りがあります、ご了承ください)		◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
室	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
西	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
東	なつメロ(同)7/20振替 1:00~4:00		◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
室	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
教	なつメロ(同)7/20振替 1:00~4:00		◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
養	なつメロ(同)7/20振替 1:00~4:00		◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
室	なつメロ(同)7/20振替 1:00~4:00		◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		★いきいき百歳体操& かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55		◆卓球のつどい② 1:00~4:30		フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20		◆卓球のつどい② 9:00~12:00	
日	27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)		「大人のぬり絵を楽しむつどい」 今月は 2(木)、4(土)、16(木)、22(水) (持ち物)色鉛筆、コピー代、 必要な方はメガネ ※初めての方は事務所へお越しください	
ホー	卓球(同) 9:00~12:00		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
ル	卓球(同) 9:00~12:00		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
室	◆盆ダンスのつどい ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
西	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
東	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
室	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
教	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
養	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
室	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
日	27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)		「大人のぬり絵を楽しむつどい」 今月は 2(木)、4(土)、16(木)、22(水) (持ち物)色鉛筆、コピー代、 必要な方はメガネ ※初めての方は事務所へお越しください	
ホー	卓球(同) 9:00~12:00		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
ル	卓球(同) 9:00~12:00		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
室	◆盆ダンスのつどい ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
西	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
東	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
室	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
教	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
養	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		●囲碁将棋つどい 1:00~4:30		フレッシュダンス(同) 5/6振替 10:00~11:20		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30		◆卓球のつどい② 9:00~12:00		◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	
室	●囲碁将棋つどい 1:00~4:30</											