

老人福祉センター ★印…利用時間については各サークルにお問い合わせ下さい。_					ふれあいセンター					交流サロン				
門真市御堂町12-5 ☎06-6903-7771					門真市岸和田3-44-11 ☎072-886-0015					門真市沖町28-2				
第1週	1	木			休 館 日						休 館 日			
	2	金			休 館 日						休 館 日			
	3	土			休 館 日						休 館 日			
	4	日			休 館 日						休 館 日			
第2週	5	月	ブルースター会（カラオケ）	くすの木会（書道） 門真市ディスコン協会	ぬり絵教室①						5 月		八重桜（折り紙）	
	6	火	なかよしOB会（カラオケ）	つくしんぼ（ペン習字）	【玄関】ロビー体操(12～12:15)		つつるカムカム(10:30～12ごろ)		(介護予防)		6 火		虹の会（民舞）	
	7	水	（準備） おしゃべり会（女性部）	太極拳 はなみずき（太極拳）							7 水		和紙ちぎり絵(和紙ちぎり絵)	
	8	木	9:30～百歳体操 10:30～はつらつ体操 カラ友会（カラオケ）	若葉会（銭太鼓）	写経・写仏教室②						8 木		花水木B（体操） 門真市ディスコン協会	
第3週	9	金	あじさい会（カラオケ）	健康麻雀「憩い」（麻雀）	写経・写仏教室①		ビリヤード月例会（終日） 吟友会（詩吟）				9 金			
	10	土	ホトトギス会（カラオケ）	ナイスミディ門真（フラダンス）							10 土		歩こう会（会議） ブルメリア（フラダンス）	
	11	日			休 館 日						11 日		休 館 日	
	12	月			休 館 日						12 月		休 館 日	
第4週	13	火	門真うたごえ広場（うたごえ練習） うぐいす（カラオケ）	パピヨン（手芸）	【玄関】ロビー体操(12～12:15) 第3地域包括（キラキラ体操）		つつるカムカム(10:30～12ごろ)		(介護予防)		13 火		虹の会（民舞） 睦月（民踊）	
	14	水	カラオケ同好会（カラオケ）	太極拳 はなみずき（太極拳）	花みずき（手編み）						14 水			
	15	木	9:30～百歳体操 ★えにし（カラオケ）	くすのき（書道）			琴寿会（大正琴）				15 木		花水木A（体操） 門真市ディスコン協会	
	16	金	なかよしOB会（カラオケ）	ひまわり（キラキラ体操） よろずカフェ（第3地域包括）	ぬり絵教室②				吟友会（詩吟）		16 金		ディスコン健遊会	
第5週	17	土	あじさい会（カラオケ） カラオケコスモス						さくら（ハーモニカ）		17 土		スイートピー（大正琴）	
	18	日			休 館 日						18 日		休 館 日	
	19	月	緑寿会（カラオケ）	くすの木会（書道） 門真市ディスコン協会	キルトタイム（パッチワーク）						19 月		スイートピー（大正琴） 八重桜（折り紙）	
	20	火	ブルースター会（カラオケ）	つくしんぼ（ペン習字）	お話レインボーズ（読み聞かせ） 【玄関】ロビー体操(12～12:15)		つつるカムカム(10:30～12ごろ)		(介護予防)		20 火		虹の会（民舞） 睦月（民踊）	
第6週	21	水	蓮根会障セ・ウィタン（カラオケ） コスモス健康体操（体操）	キュービー（パッチワーク） 太極拳 はなみずき（太極拳）	さつき会（物づくり）						21 水		ディスコン健遊会 舟田南楽笑会（百歳体操）	
	22	木	9:30～百歳体操 10:30～はつらつ体操 カラ友会（カラオケ）	くすのき（書道） 若葉会（銭太鼓）			ネイル・眉体験(9:30～12:30)				22 木		花水木B（体操） 門真市ディスコン協会	
	23	金	麻雀大会（市老連）	銭太鼓 歩（銭太鼓）			ビリヤード月例会				23 金			
	24	土	ホトトギス会（カラオケ）	ナイスミディ門真（フラダンス）	ダ・カーポ（コーラス）						24 土		スイートピー（大正琴） ブルメリア（フラダンス）	
第7週	25	日			休 館 日						25 日		休 館 日	
	26	月	緑寿会（カラオケ）	健康麻雀「憩い」（麻雀）	折り紙あそび（折り紙）						26 月		すずめクラブ（麻雀） 八重桜（折り紙）	
	27	火	うぐいす（カラオケ）	パピヨン（手芸）	【玄関】ロビー体操(12～12:15)		つつるカムカム(10:30～12ごろ)		(介護予防)		27 火		虹の会（民舞） 睦月（民踊）	
	28	水	DVD鑑賞 “綾小路きみまろ爆笑ライブ”(10～)	ふるさとの話をしよう会(1～3ごろ)	花みずき（手編み）						28 水		舟田南楽笑会（百歳体操）	
第8週	29	木	9:30～百歳体操 ★えにし（カラオケ）		🍷【玄関】パン販売（11:15～）		琴寿会（大正琴）				29 木		花水木A（体操） 門真市ディスコン協会	
	30	金	あじさい会（カラオケ）	ひまわり（キラキラ体操） 銭太鼓 歩（銭太鼓）							30 金			
	31	土	団体登録説明会（10～）								31 土		団体登録説明会（1:30～）	
第9週	1	木			休 館 日						1 木		休 館 日	
	2	金			休 館 日						2 金		休 館 日	
	3	土			休 館 日						3 土		休 館 日	
	4	日			休 館 日						4 日		休 館 日	
第10週	5	月	アートアップル（絵手紙） 卓球and/orカラオケ開放	碁友会 2 0 1（囲碁） 碁友会 2 0 1（囲碁）	百歳体操 女性麻雀教室						5 月			
	6	火	DVD鑑賞 “綾小路きみまろ爆笑ライブ”(10～)	アマリリス（卓球）			百歳体操				6 火			
	7	水	ストレッチ体操 2 0 2 5 ドリームカラオケ				百歳体操 女性麻雀教室				7 水			
	8	木	歌声喫茶 あすなろ（カラオケ）	碁友会 2 0 1（囲碁） 碁友会 2 0 1（囲碁）	百歳体操						8 木			
第11週	9	金	プラス60（体操） ドリームカラオケ				百歳体操 女性麻雀教室				9 金			
	10	土	H31 ポッチャ（ボール競技） PC-EAST会（パソコン）	ふれあい窯（陶芸） ふれあい窯（陶芸）	百歳体操						10 土			
	11	日			休 館 日						11 日		休 館 日	
	12	月			休 館 日						12 月		休 館 日	
第12週	13	火	アートアップル（手芸） アマリリス（卓球）				百歳体操				13 火			
	14	水	ストレッチ体操 2 0 2 5 カラオケ喜楽会	こねこねクラブ（クレイクラフト）			百歳体操 女性麻雀教室				14 水			
	15	木	蓮の華（太極拳） アートアップル（輪投げ）	碁友会 2 0 1（囲碁） 碁友会 2 0 1（囲碁）	百歳体操						15 木			
	16	金	プラス60（体操） 花みずき（童謡・唱歌）				百歳体操 女性麻雀教室				16 金			
第13週	17	土	和楽の会 H31 ポッチャ（ボール競技）				百歳体操				17 土			
	18	日			休 館 日						18 日		休 館 日	
	19	月	ぬり絵教室① 南交社交ダンス・カラオケ	碁友会 2 0 1（囲碁） 碁友会 2 0 1（囲碁）	百歳体操 女性麻雀教室						19 月			
	20	火	ひまわり（書道） あすなろ（カラオケ）				百歳体操				20 火			
第14週	21	水	ストレッチ体操 2 0 2 5 ドリームカラオケ				百歳体操 女性麻雀教室				21 水			
	22	木	卓球and/orカラオケ開放 あすなろ（カラオケ）	碁友会 2 0 1（囲碁） 碁友会 2 0 1（囲碁）	百歳体操						22 木			
	23	金	プラス60（体操） ドリームカラオケ				百歳体操 女性麻雀教室				23 金			
	24	土	ぬり絵教室② PC-EAST会（パソコン）	ふれあい窯（陶芸） ふれあい窯（陶芸）	百歳体操						24 土			
第15週	25	日			休 館 日						25 日		休 館 日	
	26	月	卓球and/orカラオケ開放 南交社交ダンス・カラオケ	碁友会 2 0 1（囲碁） 碁友会 2 0 1（囲碁）	百歳体操 女性麻雀教室						26 月			
	27	火	写経・写仏教室② アマリリス（卓球）				百歳体操				27 火			
	28	水	ストレッチ 2 0 2 5 カラオケ喜楽会	こねこねクラブ（クレイクラフト）			百歳体操 女性麻雀教室・お茶会（1～）				28 水			
第16週	29	木	写経・写仏教室① 蓮の華（太極拳）	碁友会 2 0 1（囲碁） 碁友会 2 0 1（囲碁）	百歳体操						29 木			
	30	金	プラス60（体操） 卓球and/orカラオケ開放		🍷百歳体操・パン販売（11～） 女性麻雀教室						30 金			
	31	土	卓球and/orカラオケ開放 卓球and/orカラオケ開放		百歳体操						31 土			