



2024年 10月 きららシニアサロン予定表



※変更する場合がありますので詳しくはお電話でご確認ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9/30	1	2	3	4	5	6
	☆ますます元気体操 9:30～ ☆パソコン 11:00～ ☆マシーン 11:00～ 屋外ウォーキング 10:30～ 	☆パソコン 10:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆麻雀 14:30～16:00 料理レクリエーション 	☆ますます元気体操 9:15～ ☆卓球 10:45～ ☆和服リフォーム 13:00～ ☆手仕事 13:00～ ☆編物 13:00～ 野外活動 10:30～ 	野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～ 	健康体操 屋外ウォーキング 10:30～ 	
7	8	9	10	11	12	13
☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワード 9:30～ ☆手芸・編物 10:00～15:00 ☆卓球 10:45～ 屋外ウォーキング 10:30～ ものづくり 13:30～ 撮 ものづくり教室 10:30～	☆ますます元気体操 9:30～ ☆パソコン 11:00～ ☆マシーン 11:00～ 屋外ウォーキング 10:30～ 	☆パソコン 10:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆麻雀 14:30～16:00 料理レクリエーション 	☆ますます元気体操 9:15～ ☆卓球 10:45～ ☆和服リフォーム 13:00～ ☆手仕事 13:00～ 野外活動 10:30～ 歌声喫茶 13:30～ 撮 カラオケ教室 14:00～	野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～ 	健康体操 屋外ウォーキング 10:30～ 	
14	15	16	17	18	19	20
☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワード 9:30～ ☆手芸・編物 10:00～15:00 ☆卓球 10:45～ ☆ペン習字 13:30～ 屋外ウォーキング 10:30～	☆ますます元気体操 9:30～ ☆パソコン 11:00～ 屋外ウォーキング 10:30～ ゆう・もあ～ず 14:00～ 	☆パソコン 10:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆麻雀 14:30～16:00 料理レクリエーション 	☆ますます元気体操 9:15～ ☆卓球 10:45～ ☆和服リフォーム 13:00～ ☆手仕事 13:00～ ☆編物 13:00～ 野外活動 10:30～ 三味線・民謡 14:00～	野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～ 	健康体操 屋外ウォーキング 10:30～ 	
21	22	23	24	25	26	27
☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワード 9:30～ ☆手芸・編物 10:00～15:00 ☆卓球 10:45～ ☆俳句 13:30～ 屋外ウォーキング 10:30～ ものづくり 13:30～ 撮 ものづくり教室 10:30～ 撮 ゆう・もあ～ず 14:00～	☆ますます元気体操 9:30～ ☆パソコン 11:00～ ☆マシーン 11:00～ 屋外ウォーキング 10:30～ 	☆パソコン 10:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆麻雀 14:30～16:00 料理レクリエーション 	☆ますます元気体操 9:15～ ☆卓球 10:45～ ☆和服リフォーム 13:00～ ☆手仕事 13:00～ 野外活動 10:30～ カラオケ教室 14:00～ 	野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～ 撮 三味線 14:00～ 	健康体操 屋外ウォーキング 10:30～ 	
28	29	30	31	11/1	11/3	11/4
☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワード 9:30～ ☆手芸・編物 10:00～15:00 ☆卓球 10:45～ 屋外ウォーキング 10:30～ ものづくり 13:30～ 紙芝居 15:30～ 撮 ものづくり教室 10:30～	☆ますます元気体操 9:30～ ☆パソコン 11:00～ 屋外ウォーキング 10:30～ 	☆パソコン 10:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆麻雀 14:30～16:00 料理レクリエーション 	☆ますます元気体操 9:15～ ☆卓球 10:45～ ☆和服リフォーム 13:00～ ☆手仕事 13:00～ 野外活動 10:30～ 			



きららは、中、高齢者の社会参加や仲間づくりを支援する団体です。
 特定非営利法人きらら・社会福祉法人きらら美桜紅葉舎は
 営利を目的としない組織で、地域の福祉に貢献することをめざします。
 きらら原大橋：569-1051 高槻市原1109 市バス原大橋下車徒
 歩1分
 きらら摂津峡：569-1051 高槻市原3142-1 市バス上の口下車
 徒歩3分
 ☆きららホームページ <http://www.kirara-npo.com>
 ☆きららブログ <http://ameblo.jp/npokilala/>

きららデイサービス・グループ
 ホームきららの家・きらら街かど
 デイハウス・ケアプランステーション
 グループホームきらら摂津峡
 看護小規模多機能ホームきらら
 摂津峡 npokilala@gmail.com

【お問い合わせ先】

☆：街かど 072-688-6155

無印：デイサービス 072-688-0895

撮：きらら摂津峡 072-648-3415