



2025年 7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
6/30 二十四節節のお話 小暑(しょうしょ):7月7日頃 だんだん暑さが増し、梅雨明けが近づいてきます。 湿っぽさの中にも夏の熱気が感じられるようになって来る頃といわれています。	1 ☆ますます元気体操 9:30～ ☆パソコン 11:00～ ☆マシーン 11:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ 屋外ウォーキング 10:30～	2 ☆ますます元気体操 10:30～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆麻雀 14:30～16:00 麻雀	3 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆卓球 10:45～ ☆和服リフォーム 13:00～ ☆編物 13:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ 野外活動 10:30～	4 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～ 習字	5 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～	6 雨傘
7 ☆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～ ☆ますます元気体操 13:00～ 屋外ウォーキング 10:30～ (★★) 七夕 お琴コンサート 14:00～	8 ☆ますます元気体操 9:30～ ☆パソコン 11:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ 屋外ウォーキング 10:30～	9 ☆ますます元気体操 10:30～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆麻雀 14:30～16:00	10 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆卓球 10:45～ ☆和服リフォーム 13:00～ ☆編物 13:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ 野外活動 10:30～ 歌声喫茶 13:30～ カラオケ教室 14:00～	11 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～	12 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～	13
14 ☆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～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆ペン習字 13:30～ 屋外ウォーキング 10:30～	15 ☆ますます元気体操 9:30～ ☆パソコン 11:00～ ☆マシーン 11:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ 屋外ウォーキング 10:30～	16 ☆ますます元気体操 10:30～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆麻雀 14:30～16:00	17 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆卓球 10:45～ ☆和服リフォーム 13:00～ ☆編物 13:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ 野外活動 10:30～ 三味線・民謡 14:00～	18 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～	19 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～ Let's Go!	20 雨蛙
21 ☆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～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆俳句 13:30～ 屋外ウォーキング 10:30～	22 ☆ますます元気体操 9:30～ ☆パソコン 11:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ 屋外ウォーキング 10:30～	23 ☆ますます元気体操 10:30～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆麻雀 14:30～16:00	24 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆卓球 10:45～ ☆和服リフォーム 13:00～ ☆編物 13:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ 野外活動 10:30～ カラオケ教室 14:00～	25 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～ (★★) すこやかエイジング講座(オンライン) 10:30～ 三味線・民謡 14:00～	26 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～	27
28 ☆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～ ☆ますます元気体操 13:00～ 屋外ウォーキング 10:30～ 読み聞かせ 15:30～	29 ☆ますます元気体操 9:30～ ☆パソコン 11:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ 屋外ウォーキング 10:30～	30 ☆ますます元気体操 10:30～ ☆ますます元気体操 13:00～ ☆麻雀 14:30～16:00	31 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆卓球 10:45～ ☆和服リフォーム 13:00～ ☆編物 13:00～ ☆ますます元気体操 13:00～ 野外活動 10:30～	8/1 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～	8/2 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～	8/3 虹と向日葵

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

メールはこちら
npokilala@gmail.com

(★★)について

どなた様もご参加頂けます(要予約)
予約、詳細は下記までご連絡をお願い致します

7/07(月) きらら原大橋 14:00～
七夕お琴コンサート
☎072-688-0895

7/25(金) きらら摂津峡 10:30～
すこやかエイジング講座(オンライン)
☎072-648-3415

きらら
ホームページ



きららブログ



きらら
Instagram



ブログ、インスタグラム更新中



【お問い合わせ先】

☆: 街かど 072-688-6155

無印: デイサービス 072-688-0895

摂: きらら摂津峡 072-648-3415