



※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
1 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワード 10:00～ ☆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～	2 ☆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～	3 ☆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 ☆麻雀教室 14:30～16:00 	4 ☆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～	5 野外活動 10:30～	6 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～ 	
8 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワード 10:00～ ☆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～	9 ☆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～	10 ☆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	11 ☆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～	12 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～ (★★) すこやかエイジング講座 体操 (オンライン) 10:30～ 	13 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～	14
15 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワード 10:00～ ☆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～	16 ☆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～	17 ☆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	18 ☆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～ デ・イ・ビス クリスマス週間 スタート ☆18日～23日まで☆ 	19 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～ 	20 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～	
22 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワード 10:00～ ☆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～ 読み聞かせ 15:30～	23 ☆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～ クリスマス会	24 ☆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 	25 クリスマス ☆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～ 	26 野外活動 10:30～ 餅つき大会 10:00～  三味線・民謡 14:00～	27 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～	28
29 屋外ウォーキング 10:30～	30	31 大晦日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
12月30(火)日から1月4日(日)までは休業日となっております						

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
街かどデイハウスきららの家
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

きらら摂津峡 ☎072-648-3415
12/12(金) 10:30～
すこやかエイジング講座
体操教室です 軽装でOKです！

ホームページ



ブログ



Instagram



話題沸騰中！
Instagram毎日更新しています



一緒に身体を動かしましょう！

