

2025年 12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
1	2	3	4	5	6	7
☆ますます元気体操 9:15~	☆ますます元気体操 9:30~	☆ますます元気体操 10:30~	☆ますます元気体操 9:15~	野外活動 10:30~	健康体操	A A A
☆クロスワード 10:00~	☆パソコン 11:00~	☆ますます元気体操 13:00~	☆卓球 10:45~			AAA
☆手芸·編物 10:00~15:00	☆マシーン 11:00~	☆麻雀 14:30~16:00	☆和服リフォーム 13:00~		屋外ウォーキング 10:30~	
☆卓球 10:45~	☆ますます元気体操 13:00~	☆麻雀教室 14:30~16:0	☆編物 13:00~			A A A
☆ますます元気体操 13:00~		N S	☆ますます元気体操 13:00~			
屋外ウォーキング 10:30~	屋外ウォーキング 10:30~		野外活動 10:30~		XX	
8	9	10	11	12	13	14
☆ますます元気体操 9:15~	☆ますます元気体操 9:30~	☆ますます元気体操 10:30~	☆ますます元気体操 9:15~	野外活動 10:30~	健康体操	
☆クロスワード 10:00~	☆パソコン 11:00~	☆ますます元気体操 13:00~	☆卓球 10:45~			
☆手芸·編物 10:00~15:00	☆ますます元気体操 13:00~	☆麻雀 14:30~16:00	☆和服リフォーム 13:00~	書道教室 14:00~	屋外ウォーキング 10:30~	
☆卓球 10:45~			☆編物 13:00~			
☆ますます元気体操 13:00~			☆ますます元気体操 13:00~			
☆ペン習字 13:30~				3 A		
			野外活動 10:30~	(++)		
屋外ウォーキング 10・30~	屋外ウォーキング 10:30~		歌声喫茶 13:30~	摂すこやた		
E) 10 10 10 10 10 10 10 1	E) 7 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		MU SCAL TOTO	エイジング講座 体操		
			摂 カラオケ教室 14:00~	(オンライン)10:30~		
			成 ガラバラ教主 14.00	(3) 5) 10.50 -		
15	16	17	18	19	20	21
<mark>15</mark> ☆ますます元気体操 9:15~		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	18 ☆ますます元気体操 9:15~	19 野外活動 10:30~	20 健康体操	21
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	☆ますます元気体操 9:15~			21
☆ますます元気体操 9:15~	☆ますます元気体操 9:30~	☆ますます元気体操 10:30~	☆ますます元気体操 9:15~			21
☆ますます元気体操 9:15~ ☆クロスワード 10:00~	☆ますます元気体操 9:30~ ☆パソコン 11:00~	☆ますます元気体操 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆ますます元気体操 9:15~ ☆卓球 10:45~	野外活動 10:30~	健康体操	21
☆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	☆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 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆ますます元気体操 9:15~ ☆卓球 10:45~ ☆和服リフォーム 13:00~	野外活動 10:30~ 書道教室 14:00~	健康体操	21
☆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 9:30~ ☆パソコン 11:00~ ☆マシーン 11:00~	☆ますます元気体操 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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~	野外活動 10:30~ 書道教室 14:00~	健康体操	21 ************************************
☆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~	☆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 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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~	野外活動 10:30~	健康体操	21
☆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~	☆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~	☆ますます元気体操 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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~ 書道教室 14:00~	健康体操	21
☆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~	☆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~	☆ますます元気体操 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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~	野外活動 10:30~ 書道教室 14:00~	健康体操	21
☆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~	☆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~	☆ますます元気体操 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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~ 書道教室 14:00~	健康体操	21
☆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~	☆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~	☆ますます元気体操 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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*ザーヒ*ス クリスマス週間 スタート	野外活動 10:30~ 書道教室 14:00~	健康体操	21
☆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~	☆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~	☆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	☆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・ザービ、ス クリスマス週間 スタート ☆18日~23日まで☆	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
☆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~	☆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~	☆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	☆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~ デイサーピス クリスマス週間 スタート、☆18日~23日まで☆ 25 クリスマス ☆ますます元気体操 9:15~	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
☆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~	☆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~ 23 ☆ますます元気体操 9:30~	☆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	☆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~ デイサーピス クリスマス週間 スタート、☆18日~23日まで☆ 25 クリスマス ☆ますます元気体操 9:15~	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
☆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~ 22 ☆ますます元気体操 9:15~ ☆クロスワード 10:00~	☆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~ 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 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 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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~ デイサーピス クリスマス週間 スタート☆18日~23日まで☆ 25 クリスマス ☆ますます元気体操 9:15~ ☆卓球 10:45~	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~ 27 健康体操	21
☆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~ 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	☆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~ 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 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 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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・ザービ・ス クリスマス 図書 ます元気体操 9:15~ ☆卓球 10:45~ ☆和服リフォーム 13:00~	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~ 27 健康体操	21
☆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~ 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 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~ 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 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 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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~ デイサーピス クリスマス週間 スタート☆18日~23日まで☆ 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~	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~ 27 健康体操	21
☆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~ 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~ ☆おます元気体操 13:00~	☆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~ 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 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 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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~ デイサーピス クリスマス週間 スタート☆18日~23日まで☆ 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~	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~ 27 健康体操	21
☆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~ 22 ☆ますます元気体操 9:15~ ☆クロスワード 10:00~ ☆卓球 10:45~ ☆はず 10:45~ ☆はず 10:45~ ☆はず 10:45~ ☆俳句 13:30~	☆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~ 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 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 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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・ザービ・ス 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~ 書道教室 14:00~	健康体操 屋外ウォーキング 10:30~ 27 健康体操	21
☆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~ 22 ☆ますます元気体操 9:15~ ☆クロスワード 10:00~ ☆卓球 10:45~ ☆はず 10:45~ ☆はず 10:45~ ☆はず 10:45~ ☆俳句 13:30~	☆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~ 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~	☆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 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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・ザービ・ス 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~ ☆ますます元気体操 13:00~ ☆ますます元気体操 13:00~ 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~ 27 健康体操	21
☆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~ 22 ☆ますます元気体操 9:15~ ☆クロスワード 10:00~ ☆卓球 10:45~ ☆ますます元気体操 13:00~ ☆申球 10:45~ ☆ますます元気体操 13:00~ ☆俳句 13:30~	☆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~ 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~	☆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 10:30~ ☆ますます元気体操 13:00~	☆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*(サ・ピス クリスマス週間 スタート☆18日~23日まで☆ 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~ ☆ますます元気体操 13:00~ カラオケ教室 14:00~	野外活動 10:30~ 書道教室 14:00~ 選子 第 第 第 第 第 9 第 9 第 9 第 9 9 9 9 9 9 9 9	健康体操 屋外ウォーキング 10:30~ 27 健康体操	21 28 28

屋外ウォーキング 10:30~

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つ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 市パス原大橋下車徒歩1分 きらら摂津峡: 569-1051 高槻市原3142-1 市パス上の口下車徒歩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長津峡 看護小規模多機能ホームきらら長津峡

メールはこちら npokilala@gmail.com

13

(★★)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 25072-648-3415 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

インスタグ ラム







インスタグラム毎日更新しています

一緒に身体を動かしましょう!



【 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