



※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
2 ☆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～	3 節分 ☆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～ ロングロング海苔巻き10:00～  屋外ウォーキング 10:30～	4 ☆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 	5 ☆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～	6 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～	7 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～ 	8
9 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワードパズル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～ ヘルマンハーブ演奏会 14:00～	10 ☆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～	11 建国記念の日 ☆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 	12 ☆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～ 撮 カラオケ教室 14:00～	13 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～  撮 すこやかエイジング講座 体操 (オンライン)10:30～	14 バレンタインデー 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～ 	15
16 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワードパズル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～	17 ☆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～	18 ☆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 	19 ☆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～	20 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～ 	21 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～	22
23 天皇誕生日 ☆ますます元気体操 9:15～ ☆クロスワードパズル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～ 読み聞かせ 15:30～ 	24 ☆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～	25 ☆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 	26 ☆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～ 撮 街かどバザール 13:00～14:30 	27 野外活動 10:30～ 書道教室 14:00～ 撮 三味線・民謡 14:00～	28 健康体操 屋外ウォーキング 10:30～	3月1日

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
ホームページ



きららブログ



きらら
Instagram



2026年の立春は2月4日(水)なので、節分は2月3日(火)となります。
 なので今年の恵方巻は2月3日に食するのが縁起が良いとの事です。
 恵方巻を食べる時間には、特に決まりはなく、朝ごはんでも
 昼ごはんでも、夜ごはんでも、おやつでも良いそうです。
 今年の方角は【南南東(やや南寄り)】 方位角は約165度です。



お知らせ

(★★)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

2/13(金) 10:30～

すこやかエイジング講座(オンライン)

電話予約



Let's Try!



街かどバザール開催

2月26日(木) 13:00～14:30
 きらら摂津峡「やまふじ」にて

街かどデイハウスで
 作成した編み物作品
 手づくり小物の販売をします

