

※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~ ☆ベン習字 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~ ☆麻雀 14:30~16:00	11 建国記念の日 ☆ますます元気体操 10:30~ ☆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~	12 ☆ますます元気体操 9:15~ ☆卓球 10:45~ ☆和服リリフォーム 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~	13 野外活動 10:30~ 書道教室 14:00~	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~ ☆麻雀 14:30~16:00	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~ 街かどバザール 13:00~14:30	27 野外活動 10:30~ 書道教室 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/nopokilala/>きらら
ホームページきらら
ブロきらら
インスタ

ココ!
注目

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。



(★★)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)



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