

京都市上京老人福祉センター 2月予定表 (☎464-4889)

★印は申し込みが必要
 ☆印は申し込みが不要
 ※(同)は同好会、内容はお尋ねください
 ▲印は他団体への貸し出し
 ●印は上京区地域介護予防推進センターへ
 ⇒申込み ☎414-4707

曜日	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;"> <p>☆折り紙サロン ①第2水曜、②第4金曜 *①②のうち1日しか参加できません。 (両日同じ内容です) 2時30分~4時 講師：二井本澄代氏、職員 持物：折紙、のり、はさみ</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>☆楽しんで!脳トレ 第2水曜・第4金曜 *両日参加可 1時~2時 講師：二井本澄代氏 持物：筆記具</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>☆ぽかぽか体操 第2水曜・第4水曜 *いきいき筋トレ火・木ABの 登録者は参加できません。 10時30分~11時30分 講師：下岡佐知子氏</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>1 健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30 2:00~4:00 2 パッチワーク(同)2/11振替 10:00~12:00 1:30~3:30 ☆サロン・ド・コロリアージュ(ぬり絵)</p> </div> </div>											
日	4		5		6		7		8		9	
ルーム	大正琴(同) 野菊 10:00~12:00	いきいきサロン 1:30~3:30	ミニアート(同) 10:00~12:00	☆民謡の集い 1:30~3:30	健康太極拳(同) エンゼル 10:30~12:00	☆カラオケの集い 1:00~4:00	詩吟(同) 10:00~12:00	ヨガ(同)振替 1:00~2:30	俳句(同) つぼみ句会 10:15~12:15	書道(同) めぐみ会 1:00~2:45	にこにこ体操(同) 10:30~12:00	童謡・唱歌(同) 撫子・白百合(合同) 1:00~3:00
ホール	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	ヨガ(同) 和みの会 1:00~2:30 ☆囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆憩い 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆憩い 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	●ころばん塾 2:00~4:15	気功(同) 10:30~12:00	☆憩い 10:30~11:30	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	☆憩い 10:30~11:30
日	11		12		13		14		15		16	
ルーム	建国記念の日		自由画(同) コスモス会 10:00~12:00	☆介護予防講座 よってや 2:00~3:30	今小路 連歌・連句(同) 10:00~12:00	なつメロ(同) 1:30~3:30	健康太極拳 北野A(同) 9:00~10:15 健康太極拳 北野B(同) 10:30~12:00	大正琴(同)すみれ 12:45~2:30 大正琴(同)たんぼぼ 2:30~4:15	健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30	謡曲(同) めぐみ会 2:00~4:00	新規同好会準備	茶道(同) 1:00~3:00
ホール			☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	いきいき筋トレ(火) 10:30~11:30	☆憩い 10:30~11:30	☆ぼかぽか体操 10:30~11:30	☆楽しんで脳トレ 1:00~2:00 ☆折り紙サロン 2:30~4:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	●ころばん塾 2:00~4:15	気功(同) 北野倶楽部 10:30~12:00	☆憩い 10:30~11:30	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30
日	18		19		20		21		22		23	
ルーム	大正琴(同) 野菊 10:00~12:00	いきいきサロン 1:30~3:30	ミニアート(同) 10:00~12:00	☆民謡の集い 1:30~3:30	俳句(同) 楽笑 10:15~12:15	▲さくら会(ボランティア) 1:00~4:00 ▲タオル帽子の会(ボランティア) 1:00~4:00	詩吟(同) 10:00~12:00	花を愛でる会(同) 1:30~2:30	▲歴史会 10:00~11:30	書道(同) めぐみ会 1:00~2:45	交流発表会 エンゼルハウス (舞台発表・作品展示) 10時~3時30分 *センターは終日閉まっています。	
ホール	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	ヨガ(同) 和みの会 1:00~2:30 ☆囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆憩い 10:30~12:00	健康太極拳(同) エンゼル 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	●ころばん塾 2:00~4:15	気功(同) 10:30~12:00	☆楽しんで脳トレ 1:00~2:00 ☆折り紙サロン 2:30~4:00			
日	25		26		27		28		☆サロン・ド・コロリアージュ (ぬり絵) 2月2日(土) 1時30分~3時30分 持物：色鉛筆 ※入退室自由 申込不要			
ルーム	パッチワーク(同) 10:00~12:00	☆カラオケの集い 1:00~4:00	自由画(同) コスモス会 10:00~12:00	★連歌・連句 入門講座 1:30~3:30	今小路 連歌・連句(同) 10:00~12:00	▲さくら会(ボランティア) 1:00~4:00	健康太極拳 北野A(同) 9:00~10:15 健康太極拳 北野B(同) 10:30~12:00	大正琴(同)すみれ 12:45~2:30 大正琴(同)たんぼぼ 2:30~4:15				
ホール	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	☆憩い 10:30~11:30	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	☆憩い 10:30~11:30	☆ぼかぽか体操 10:30~11:30	☆憩い 10:30~11:30	いきいき筋トレ(木B) 10:30~11:30	●ころばん塾 2:00~4:15	☆ココから体操 10:30~11:30	☆憩い 10:30~11:30	☆すこやか体操 10時~10時15分 毎朝みんなで 体操しています! 申込不要	