


# 京都市上京老人福祉センター(12月の予定)

お問合せ： 電話 464-4889 FAX 464-2981

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: 15%;"> <p>介護予防事業 教室 同好会 教養講座 他団体利用</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆ 自由参加の体操 (ホール)</p> <p>○ すこやか体操：月～土曜日 (祝日を除く) 10:00～</p> <p>◎ ココから体操：第2・4月曜日と土曜日 10:30～11:30 (12月の第4月・土はありません)</p> <p>◎ ぽかぽか体操：第2・4 水曜日 10:30～11:30</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <p>1</p> <p>健康運動(同) さえずり会 10:00～11:30 ☆すこやか体操・サロン</p> <p>謡曲(同) 2:00～4:00 ☆ 憩い</p> <p>ヨーガ教室 10:30～12:00 ☆ 囲碁・将棋</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <p>2</p> <p>童謡・唱歌(同) 撫子 12:30～2:00 童謡・唱歌(同) 白百合 2:30～4:00 ☆ 憩い</p> <p>☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い</p> </div> </div>											
日	4		5		6		7		8		9	
ルーム	大正琴教室 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	☆ 「サロン・ド・コロリアージュ」 1:30～4:00	俳句教室 10:00～12:00	書道(同) めぐみ会 1:00～2:45 健康太極拳教室 3:00～4:30	にこにこ体操(同) 10:30～12:00	童謡・唱歌(同) 撫子 12:30～2:00 童謡・唱歌(同) 白百合 2:30～4:00
ホール	☆すこやか体操・サロン ヨーガ(同) 10:30～12:00	ヨーガ(同)和みの会 1:00～2:30 ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30～12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(A) 10:30～11:30	上京区地域介護 予防推進センター	☆すこやか体操・サロン 気功(同) 10:30～12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン ☆ ココから体操 10:30～11:30	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋
日	11		12		13		14		15		16	
ルーム	パッチワーク(同) 10:00～12:00	いきいきサロン 1:30～3:30	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	連歌・連句教室 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) たんぽぽ 2:30～4:15	健康運動(同) さえずり会 10:00～11:30	謡曲(同) 2:00～4:00	☆ カラオケの集い 9:30～12:00	お茶(同) 1:00～3:00
ホール	☆すこやか体操・サロン ☆ ココから体操 10:30～11:30	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(火) 10:30～11:30	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン ☆ ぽかぽか体操 10:30～11:30	☆ 楽しんで! 脳トレ&折紙サロン 1:00～4:00	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(B) 10:30～11:30	上京区地域介護 予防推進センター	☆すこやか体操・サロン ヨーガ教室 10:30～12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン ふわりすむゆう(同) 10:30～12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋
日	18		19		20		21		22		23	
ルーム	大正琴教室 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 10:00～12:00	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)	詩吟(同) 10:00～12:00	☆ ゴスペルコンサート 2:00～3:00	☆ 「サロン・ド・コロリアージュ」 10:30～12:00	書道(同) めぐみ会 1:00～2:45 健康太極拳教室 3:00～4:30		
ホール	☆すこやか体操・サロン ヨーガ(同) 10:30～12:00	ヨーガ(同)和みの会 1:00～2:30 ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30～12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 健康太極拳(同) エンゼル 10:30～12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(A) 10:30～11:30	上京区地域介護 予防推進センター	☆すこやか体操・サロン 気功(同) 10:30～12:00	☆ 楽しんで! 脳トレ&折紙サロン 1:00～4:00		
日	25		26		27		28		29		30	
ルーム	☆ みんなで大掃除 10:30～	パッチワーク(同) 1:00～3:00	自由画(同) コスモス会 10:00～12:00	★ 花を愛でる会 1:30～2:30	連歌・連句教室 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) たんぽぽ 2:30～4:15	<p>年末年始休所</p> <p>12月29日(金)～</p> <p>1月3日(水)</p> <p>1月4日(木)より平常通り開所</p> 			
ホール	☆みんなで大掃除 10:30～	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(火) 10:30～11:30	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン ☆ ぽかぽか体操 10:30～11:30	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(B) 10:30～11:30	上京区地域介護 予防推進センター				
	★ ○○○	は、申し込み必要	※ 毎朝実施の「すこやか体操」は10時から始めます。									
	☆ ○○○	は、申し込み不要	※ 同好会等の活動については、事務所までお尋ねください。									
		他団体への貸し出し										

 資源物回収は、日曜日、祝日、年末年始を除いて毎日(開所時間内)で実施しています。ご利用ください。