


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 ●上京区地域介護予防推進センター事業
 ☆印は申し込みが不要 ▲印は他団体への貸し出し
 (同)は同好会、内容はお尋ねください ※資源物回収は朝9時～5時、日祝年末年始除く

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												
1							1		2		3													
ルーム	☆楽しんで脳トレ! 2月14日(水)午後1時～2時 場所:当センターホール 講師:二井本 澄代 氏 定員:18名 持物:筆記具		☆折り紙サロン 2月14日(水)午後2時30分～4時 場所:当センターホール 講師:二井本 澄代 氏 定員:18名 持物:折り紙・はさみ・のり・筆記具		←楽しんで脳トレ・折り紙サロン は今は第4金曜日が祝日のため1回のみ開催です。ご了承ください。		詩吟(同) 10:00～12:00 ☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～		★「住み慣れたまちでいつまでも～認知症サポーター養成講座～」 2:00～3:30 ☆公園体操1:30～		健康運動(同) さえずり会 10:00～11:30 ☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～		上京謡曲(同) 2:00～4:00 ☆公園体操1:30～		編物(同) 10:00～11:30 ☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～		同好会つどい連絡会 1:30～2:30 ※3/2交流会に展示されるサークルのみ対象 ☆憩い							
ホール							いきいき筋トレ(木A)① 10:30～11:30		●ころばん塾 ①1:30～2:30 ②3:00～4:00		ヨガ(同) 北野倶楽部 10:30～11:40 ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		わいわい運動(同) 10:30～11:30		☆囲碁・将棋 1:00～4:30									
日	5		6		7		8		9		10													
ルーム	大正琴(同)野菊 10:00～12:00		いきいきサロン 1:30～3:00		水彩画(同) 10:00～12:00		民謡(同) 1:30～3:30		健康太極拳(同) エンゼル 10:00～12:00		★カラオケの集い 1:00～4:00		健康太極拳 まどか(同) 10:00～12:00		大正琴(同) すみれ 12:45～2:30 大正琴(同) たんぼぼ 2:30～4:15		はじめての俳句教室(同) 10:15～12:15		書道(同) めぐみ会 1:00～2:45 ☆漢字ドリルで脳トレ! 3:00～4:00		にこにこ体操(同) 10:30～12:00		童謡&叙情歌(同) (い)1:00～2:00 ☆大人のぬり絵 2:30～4:30	
ホール	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ ヨガ(同) 10:30～11:40		ヨガ(同) 和みの会 12:50～2:00 ☆囲碁・将棋 2:20～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ 健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30～12:00		☆公園体操1:30～ ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ ☆ココから体操 10:30～11:10		☆公園体操1:30～ ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ いきいき筋トレ(木B)① 10:30～11:30		●ころばん塾 ①1:30～2:30 ②3:00～4:00		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ 気功健康体操(同) 10:30～12:00		☆公園体操1:30～ ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ ☆いきいき百歳体操 & かみかみ体操 10:30～11:30		☆憩い ☆囲碁・将棋 1:00～4:30	
日	12		13		14		15		16		17													
ルーム	振替休日		自由画(同) コスモス会 10:00～12:00		★介護予防講座 よってや「第4回いきいきココモ教室」 2:00～3:30		今小路 連歌・連句(同) 10:00～12:00		★カラオケの集い 1:00～4:00		詩吟(同) 10:00～12:00		花を愛でる会(同) 1:30～3:00		健康運動(同) さえずり会 10:00～11:30		上京謡曲(同) 2:00～4:00		編物(同) 10:00～11:30		茶道(同) 1:00～3:00			
ホール			☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ いきいき筋トレ火① 10:30～11:30		☆公園体操1:30～ ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ ★ぼかぼか体操 10:30～11:30		☆公園体操1:30～ ☆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A9:30～すこやか体操B10:00～ いきいき筋トレ(木A)② 10:30～11:30		●ころばん塾 ①1:30～2:30 ②3:00～4:00		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ ヨガ(同) 北野倶楽部 10:30～11:40		☆公園体操1:30～ ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ わいわい運動(同) 10:30～11:30		☆憩い ☆囲碁・将棋 1:00～4:30			
日	19		20		21		22		23		24													
ルーム	★スマホ講習会 10:00～12:00		いきいきサロン 1:30～3:00		水彩画(同) 10:00～12:00		民謡(同) 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		健康太極拳 まどか(同) 10:00～12:00		大正琴(同) すみれ 12:45～2:30 大正琴(同) たんぼぼ 2:30～4:15		にこにこ体操(同) 10:30～12:00		童謡&叙情歌(同) (ろ)2:00～3:00					
ホール	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ ヨガ(同) 10:30～11:40		ヨガ(同) 和みの会 12:50～2:00 ☆囲碁・将棋 2:20～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ 健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30～12:00		☆公園体操1:30～ ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ 健康太極拳(同) エンゼル 10:30～12:00		☆公園体操1:30～ ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ いきいき筋トレ(木B)② 10:30～11:30		●ころばん塾 ①1:30～2:30 ②3:00～4:00		天皇誕生日		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ スクエアステップ(同) 2/12分振替 ①10:30～ ②11:20～		☆憩い ☆囲碁・将棋 1:00～4:30			
日	26		27		28		29																	
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		▲梅のかおり 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		★上京の文化「だるまさんに学ぶ」 10:00～11:30		書道(同) めぐみ会 2/23分振替 1:00～2:45		☆ココから体操 ココロとからだを元気に! 日時:2月7日(水) 10:30～11:10 場所:当センターホール 定員:24名(先着順) 持物:水分補給用飲み物							
ホール	☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ スクエアステップ(同) ①10:30～ ②11:20～		☆憩い ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ いきいき筋トレ火② 10:30～11:30		☆公園体操1:30～ ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ ★ぼかぼか体操 10:30～11:30		☆公園体操1:30～ ☆囲碁・将棋 1:00～4:30		☆すこやか体操A9:30～すこやか体操B10:00～ ☆いきいき百歳体操 & かみかみ体操 10:30～11:30		●ころばん塾 ①1:30～2:30 ②3:00～4:00									