

京都市上京老人福祉センター (2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							1		2		3													
ルーム	☆ 自由参加の体操 (ホール) ○すこやか体操：月～土曜日 (祝日を除く) 午前10:00～				ぽかぽか体操 (ホール) 第2・第4水曜日 午前10:30～11:30				詩吟(同) 10:00～12:00		健康運動(同) さえずり会 10:00～11:30		謡曲(同) 2:00～4:00		パッチワーク(同) (12日振替) 10:00～12:00		☆「サロン・ド・コロリアージュ」 1:30～4:00							
ホール	◎ココから体操：第2・4の月曜日・土曜日 午前10:30～11:30				※「ぽかぽか体操」は「いきいき筋トレ」に登録している方は参加できません。				☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(A) 10:30～11:30		☆健康教室 講話・マッサージ 1:30～4:30		☆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		☆多世代交流事業 節分のついで 1:30～3:00					
日	5		6		7		8		9		10													
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		健康太極拳北野A(同) 9:00～10:15		大正琴(同) すみれ 12:45～2:30		俳句教室 10:00～12:00		書道(同) めぐみ会 1:00～2:45		ここにこ体操(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 ヨガ(同) 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 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		☆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 気功(同) 10:30～12:00		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ココから体操 10:30～11:30		☆ 囲碁・将棋			
日	12		13		14		15		16		17													
ルーム			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		詩吟(同) 10:00～12:00		★ 花を愛でる会 1:30～2:30		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 いきいき筋トレ(火) 10:30～11:30		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆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(A) 10:30～11:30		上京区地域介護 予防推進センター ヨーガ教室 10:30～12:00		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ふわりすむゆう(同) 10:30～12:00		☆ 囲碁・将棋			
日	19		20		21		22		23		24													
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		健康太極拳北野A(同) 9:00～10:15		大正琴(同) すみれ 12:45～2:30		歴史散会		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) 10:00～15:30			
ホール	☆すこやか体操・サロン ヨガ(同) 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 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(B) 10:30～11:30		上京区地域介護 予防推進センター 気功(同) 10:30～12:00		☆すこやか体操・サロン ☆楽しんで! 脳トレ&折紙サロン 1:00～4:00				※ センターは終日閉まっています			
日	26		27		28		29		30		31													
ルーム			パッチワーク(同) 1:00～3:00		自由画(同) コスモス会 10:00～12:00		☆北野落語会 2:00～3:00		連歌・連句教室 10:00～12:00		さくら会 (ボランティア) 1:00～4:00		☆楽しんで! 脳トレ&折紙サロン 自由参加。脳トレだけ、折紙紙だけでもOK! 日時：① 2月14日(水) ② 2月23日(金) 脳トレ…1:00～2:00 折紙…2:30～4:00 場所：ホール 講師：二井本澄代氏、センター職員 費用：無料 申込不要		☆ サロン・ド・コロリアージュ 入退室が自由のぬりえサロンです。 日時：2月3日(土) 1:30～4:00 場所：ルーム 費用：無料 持物：色鉛筆 申込不要									
ホール	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い			
日	★ ○○○		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。		★ ○○○		は、申し込み必要		★ ○○○		は、申し込み不要		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)実施しています。ご利用ください。