


京都市上京老人福祉センター《 6月の予定 》

お問合せ：電話 464-4889 FAX 464-2981

曜日 時間	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		4		5		6	
ルーム	ぼかぼか体操 (ホール) 第2・第4水曜日 午前10:30~11:30 ※[ぼかぼか体操]は [いきいき筋トレ] に登録している方は 参加できません。		☆ サロン・ド・コロアージュ …ぬり絵のひとつき… 日時：①6/2(土)午後1:30~4:00 ②6/30(土)午後1:30~4:00 場所：当センタールーム 申込：不要 持ち物：色鉛筆 ※両日とも入室は自由です		☆ 楽しんで!脳トレ&折り紙サロン 自由参加。脳トレだけ、折り紙だけでもOK! 日時：①6/13(水)②6/22(金) 脳トレ…1:00~2:00 折紙…2:30~4:00 講師：二井本澄代氏、センター職員 費用：無料 申込：不要		健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30		上京謡曲(同) 2:00~4:00		☆ サロン・ド・コロアージュ (ぬり絵) 1:30~4:00	
ホール							☆すこやか体操・サロン ヨーガ(同) 北野倶楽部 10:30~12:00		☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い	
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	★ 大丈夫?大切な お薬について 1:30~3:00	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 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	☆ 憩い ☆ 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 ★スクエアステップ 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(木A) 10:30~11:30	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	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	茶道(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 ☆ ぼかぼか体操 10:30~11:30	☆ 楽しんで! 脳トレ& 折り紙サロン 1:00~4:00	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(木B) 10:30~11:30	介護予防推進 センター	☆すこやか体操・サロン ヨーガ(同) 北野倶楽部 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(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	花を愛てる会(同) 1:30~2:30	(歴散会)	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 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	☆ 憩い ☆ 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(木A) 10:30~11:30	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& 折り紙サロン 1:00~4:00	☆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	25		26		27		28		29		30	
ルーム	★電気講習会 10:30~11:30	パッチワーク(同) 1:00~3:00	自由画(同) コスモス会 10:00~12:00	★骨密度測定会 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) たんぽぽ 2:30~4:15	5/4振替 健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30	☆ 多世代交流 折り紙サロン ~七夕~ 1:30~3:30	★今さら他人に 聞けない環境問題 10:30~12:00	☆ サロン・ド・コロアージュ (ぬり絵) 1:30~4:00
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 ☆ ぼかぼか体操 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(木B) 10:30~11:30	介護予防推進 センター	☆すこやか体操・サロン 5/4振替 ヨーガ(同) 北野倶楽部 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 5/5振替 ふわりすむ ゆう(同) 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋

★ 印 は 申 し 込 み が 必 要 で す ※ 毎朝実施の「すこやか体操」は10時から始めます。
☆ 印 は 申 し 込 み は 不 要 で す ※ 同好会等の活動については、事務所までお尋ねください。

 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。