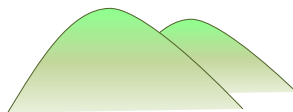



# 京都市上京老人福祉センター 《 8月の予定 》

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													
ルーム	☆ サロン・ド・コロリアージュ …ぬり絵のひとつとき… 日時：①8/14(火)午後1:30~4:00 ②8/30(木)午後1:30~4:00 場所：当センター ルーム 持物：色鉛筆 申込：不要 ※入退室自由		☆楽しんで! 脳トレ&折り紙サロン 脳トレだけ、折り紙だけでもOK! 日時：①8/8(水) ②8/24(金) 脳トレ…1:00~2:00 折紙…2:30~4:00 講師：二井本道代氏、センター職員 費用：無料 申込：不要		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		★元気に毎日 を過ごそう 2:00~3:00		健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30		謡曲(同) 2:00~4:00		にこにこ体操 (同)8/11振替 10:30~12:00		童謡・唱歌(同) 撫子8/11振替 12:30~2:00 童謡・唱歌(同) 白百合8/11振替 2:30~4:00					
ホール					★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 ヨガ(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	6		7		8		9		10		11													
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		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 大正琴(同) すみれ 12:45~2:30		俳句(同) つぼみ句会 10:15~12:15		書道(同) めぐみ会 1:00~2:45		山の日 					
ホール	★すこやか体操・サロン ヨガ(同) 10:30~12:00		★すこやか体操・サロン 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		★すこやか体操・サロン ★ 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 気功(同) 10:30~12:00				☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋			
日	13		14		15		16		17		18													
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		☆ サロン・ ド・コロリアー ージュ(ぬり絵) 1:30~4:00		詩吟(同) 10:00~12:00		花を 愛でる会(同) 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		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 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		★ 憩い ★ 囲碁・将棋		★すこやか体操・サロン ヨガ(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	20		21		22		23		24		25													
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		今小路 連歌・連句(同) 10:00~12:00		★ さくらの会 の 小手先講座 パンケース② 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		(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 ★ ココから 体操 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 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 ★ 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 気功(同) 10:30~12:00		★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 ★ ココから 体操 10:30~11:30		★ 憩い ★ 囲碁・将棋	
日	27		28		29		30		31		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 「いきいき筋トレ火・木A」 に登録している方は 参加できません。													
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		☆ 介護予防講 座よってや 2:00~3:30		梅のかおり 10:00~12:00		梅のかおり 1:00~3:00				俳句(同)楽笑 8/15振替 10:15~12:15		★ サロン・ ド・コロリアー ージュ(ぬり絵) 1:30~4:00		同好会・集い 連絡会 10:30~11:30		★ 上京区地域 支え合い活動 入門講座 1:30~3:00					
ホール	★すこやか体操・サロン ★ ココから 体操 10:30~11:30		★すこやか体操・サロン ★ 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 ★ ロコモ予防 「リズム体操」 10:30~11:30		★ 憩い ★ 囲碁・将棋		★すこやか体操・サロン ★ 憩い ★ 囲碁・将棋		介護予防推進 センター		★すこやか体操・サロン ★ 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時から始まります。  
 ☆ 印 は 申 し 込 み は 不 要 で す ※ 同好会等の活動については、事務局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。

他団体への貸し出し