

# 京都市上京老人福祉センター 12月予定表 (☎464-4889)

★印は申し込みが必要 ▲印は他団体への貸し出し  
 ☆印は申し込みが不要 ●印は上京区地域介護予防推進センターへ  
 ※(同)は同好会、内容はお尋ねください ⇒ 申込み ☎414-4707

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	
ルーム	★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: 12/12(水)、28(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		★ぼかぼか体操 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AB」 に登録している方は 参加できます。 費用: 無料		☺ すこやか体操 午前10:00~10:15 毎朝みんなで 体操しています ※自由参加		☆サロン・ド・コロリアージュ ...ぬり絵のひとつとき... 日時: 12/20(木)1:30-3:30 場所: 当センター・ルーム 持物: 色鉛筆 申込: 不要 ※入室自由		資源物回収ステーション 日曜日、祝日、年末年始を除いて毎日9時 ~5時です、ご利用ください。 回収できるもの ・乾電池、蛍光灯 ・紙パック ・一升瓶、ビール瓶 ・使用済たばら油		ここに体操 (同)11/10振替 12:30~2:00 童謡・唱歌(同) 白百合11/10振替 2:30~4:00	
ホール											10:30~12:00 ★すこやか体操・サロン ☆ 憩い	
日	3		4		5		6		7		8	
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	クリスマス よし笛 コンサート 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	ここに体操 (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 ★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	●ころばん塾 2:00~4:15	★すこやか体操・サロン ヨーガ(同) 北野俱樂部 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	10		11		12		13		14		15	
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) たんぼぼ 2:30~4:15	俳句(同) つぼみ句会 10:15~12:15	書道(同) めぐみ会 1:00~2:45	★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	●ころばん塾 2:00~4:15	★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 ふわりすむ ゆう(同) 10:30~12:00	★ 憩い ★囲碁・将棋
日	17		18		19		20		21		22	
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 1:00~4:00 ▲タオル帽子の会 1:00~4:00	詩吟(同) 10:00~12:00	★サロン・ ド・コロリアー ジュ(ぬり絵) 1:30~3:30	健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30	謡曲(同) 2:00~4:00	ここに体操 (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 健康太極拳(同) エンゼル 10:30~12:00	★演歌ピクス 体操 1:30~3:00	★すこやか体操・サロン いきいき 筋トレ(木A) 10:30~11:30	●ころばん塾 2:00~4:15	★すこやか体操・サロン ヨーガ(同) 北野俱樂部 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
日	24		25		26		27		28		29	
ルーム	天皇誕生日 の振替休日		自由画(同) コスモス会 10:00~12:00	みんなで 大掃除 1:30~	今小路 連歌・連句(同) 10:00~12:00	▲さくら会 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	花を 愛でる会(同) 1:30~2:30	▲歴史会 10:00~11:30	★楽しんで! 脳トレ& 折紙サロン 1:00~4:00	年末年始 12月29日から 1月3日まで休館	
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 ★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	●ころばん塾 2:00~4:15	★すこやか体操・サロン 気功(同) 10:30~12:00	★ 憩い ★囲碁・将棋		