

京都市上京老人福祉センター 10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
日	・すこやか体操・ココから体操は定員20名 ・楽しんで脳トレ・折り紙サロンは各回定員15名 ・囲碁・将棋は定員22名 としています。ご了承ください。		☆すこやか体操 毎朝(日祝を除く)行っています! 15分程の体操です。 ①9:30~ ②10:00~ 2回に分けて行っています。いずれかにご参加ください。				☆ひだまり広場体操 *10月4日(火)~再開します! 火曜日~金曜日、行っています! 30分程の体操です。 午後1:30~ ※雨天の場合は中止 詳細は事務所まで!				1	
日	3		4		5		6		7		8	
ルーム	大正琴(同)野菊 9:45~12:30	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 10:30~12:00	★カラオケの集い ① 1:00~4:00	詩吟(同) 10:00~12:00	★地域支え合い 活動入門講座 14:00~15:30	健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30	上京謡曲(同) 2:00~4:00	にこにこ体操 (同) 10:30~12:00	童謡&叙情歌 (同) (い)1:00~2:00 (ろ)2:15~3:15
ルーム	ヨーガ(同) 10:30~11:30	ヨーガ(同) 和みの会 1:00~2:00 ☆囲碁・将棋 2:40~4:30	健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30~12:00	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	☆ココから体操 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	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	ヨーガ(同) 北野俱樂部 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	★いきいき百歳体操 &かみかみ体操 ① 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30
日	10		11		12		13		14		15	
ルーム	スポーツの日		自由画(同) コスモス会 10:00~12:00	★介護予防講座 よってや 「楽しく 脳トレ!」 2:00~3:30	今小路 連歌・連句(同) 10:00~12:00	★カラオケの集い ② 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	俳句(同) つぼみ会 10:15~12:15	書道(同) めぐみ会 1:00~2:45	編物(同) 10:00~11:30	茶道(同) 1:00~3:00
ルーム			いきいき 筋トレ(火)① 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	★ぼかぼか体操 10:30~11:30	☆楽しんで脳トレA 1:00~2:00 ☆折り紙サロンA 2:30~4:00	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	気功健康体操 (同) 10:30~12:00	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	わいわい運動 (同) 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30
日	17		18		19		20		21		22	
ルーム	大正琴(同)野菊 9:45~11:30	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	詩吟(同) 10:00~12:00	花を愛する会 (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	にこにこ体操 (同) 10:30~12:00	童謡&叙情歌 (同) (い)1:00~2:00 (ろ)2:15~3:15
ルーム	ヨーガ(同) 10:30~11:30	ヨーガ(同) 和みの会 1:00~2:00 ☆囲碁・将棋 2:40~4:30	健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30~12:00	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	健康太極拳(同) エンゼル 10:30~12:00	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	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	ヨーガ(同) 北野俱樂部 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	★いきいき百歳体操 &かみかみ体操 ② 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30
日	24		25		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 ③ 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	★さくら会の 小手先講座 「めがね置きを 作ろう!」 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	★京の 歴史と文化 「室町通の今昔 を往く①」18月分 振替 10:00~11:30	書道(同) めぐみ会 1:00~2:45	編物(同) 10/1分振替 10:00~11:30	★大人のぬり絵 1:30~3:30
ルーム	スクエア ステップ(同) ①10:30~ ②11:20~	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	いきいき 筋トレ(火)② 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	★ぼかぼか体操 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	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	気功健康体操 (同) 10:30~12:00	☆楽しんで脳トレA 1:00~2:00 ☆折り紙サロンA 2:30~4:00	スクエア ステップ(同) 10/10分振替 ①10:30~ ②11:20~	☆囲碁・将棋 1:30~4:30
日	31											
ルーム	パッチワーク (同) 10/1分振替 10:00~12:00	いきいき サロン 1:30~3:00	☆ココから体操 5日(水) 10時30分~11時30分 持物:水筒補給用飲み物		☆楽しんで!脳トレ A:12日(水) B:28日(金) ※A,Bのうち1日しか参加できません。 時間は予定表で確認してください。 講師:二井本澄代氏 持物:筆記具		☆折り紙サロン A:12日(水) B:28日(金) ※A,Bのうち1日しか参加できません。 時間は予定表で確認してください。 講師:二井本澄代氏・職員 持物:折り紙・のり・はさみ・ 筆記具					