

京都市上京老人福祉センター(10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	2		3		4		5		6		7	
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	詩吟(同) 10:00~12:00	☆ 「サロン・ド・コロリアージュ」 1:30~4:00	健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30	謡曲(同) 2:00~4:00	☆ 上映会 内容についてはセンターに掲示 10:30~	☆ 北野落語会 2:00~3:00
ホール	☆すこやか体操・サロン 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 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	上京区地域介護 予防推進センター	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋
日	9		10		11		12		13		14	
ルーム	 10:00~12:00		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	連歌・連句教室 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) たんぼほ 2:30~4:15	俳句教室 10:00~12:00	書道(同) めぐみ会 1:00~2:45 健康太極拳教室 3:00~4:30	ここにこ体操(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	10:30~12:00		☆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(B) 10:30~11:30	上京区地域介護 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	16		17		18		19		20		21	
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 タオル帽子の会 (ボランティア)	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 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 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 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(A) 10:30~11:30	上京区地域介護 予防推進センター	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋
日	23		24		25		26		27		28	
ルーム	大正琴教室 (9月18日振替) 10:00~12:00	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	連歌・連句教室 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) たんぼほ 2:30~4:15	(歴散会)	書道(同) めぐみ会 1:00~2:45 健康太極拳教室 3:00~4:30	ここにこ体操(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 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 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(B) 10:30~11:30	上京区地域介護 予防推進センター	☆すこやか体操・サロン 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	30		31									
ルーム	教室・同好会・ 集い連絡会 10:30~11:30	パッチワーク(同) (9日振替) 10:00~12:00	★ 測定スタッフ 養成講座 10:30~12:00	★ 体力測定 ・ 筋トレ講習会 1:00~4:00								
ホール	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	いきいきサロン 1:30~3:30 ヨガ(同) 和みの会 3:30~4:30	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	★ 測定スタッフ 養成講座 10:30~12:00								




介護予防事業
教室
同好会
他団体利用

★ 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）10:00～
- ◎ ココから体操：第2・4月曜日と土曜日 10:30～11:30
- ◎ ぼかぼか体操：第2・4 水曜日 10:30～11:30

★ ○○○ は、申し込み必要
☆ ○○○ は、申し込み不要
他団体への貸し出し

※ 毎朝実施の「すこやか体操」は10時から始めます。
※ 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）実施しています。ご利用ください。