

# 京都市上京老人福祉センター(4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(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	☆ お花見 12:00~ 雨天は、12:30~	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・コロリアージュ 10:00~12:00	
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 10:30~12:00	健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30~12:00	☆ 囲碁・将棋 	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	いいきき筋トレ(A) 10:30~11:30	上京区地域介護 予防推進センター 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆ 憩い 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆ 憩い 10:30~12:00
日	9		10		11		12		13		14		
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) 大正琴(同) すみれ 9:00~10:15 12:45~2:30	健康太極拳北野B(同) 大正琴(同) たんぼぼ 10:30~12:00 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	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 10:30~11:30	☆ 憩い 10:30~11:30	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	☆ 憩い 10:30~11:30	☆すこやか体操・サロン 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 10:30~11:30	いいきき筋トレ(B) 10:30~11:30	上京区地域介護 予防推進センター 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆ 憩い 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	☆ 憩い 10:30~11:30
日	16		17		18		19		20		21		
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	花を愛でる会(同) 13:30~14:30	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 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 10:30~12:00	健康太極拳(同) エンゼル 10:30~12:00	☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	いいきき筋トレ(A) 10:30~11:30	上京区地域介護 予防推進センター 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆ 憩い 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00	☆ 憩い 10:30~12:00
日	23		24		25		26		27		28		
ルーム	教室・同好会・集い連絡会 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	☆サロン・ド・コロリアージュ 1:30~4:00	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) 大正琴(同) すみれ 9:00~10:15 12:45~2:30	健康太極拳北野B(同) 大正琴(同) たんぼぼ 10:30~12:00 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 10:30~11:30	☆ 憩い 10:30~11:30	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	☆ 憩い 10:30~11:30	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	☆ 憩い 10:30~11:30	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	いいきき筋トレ(B) 10:30~11:30	上京区地域介護 予防推進センター 10:30~12:00	☆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 10:30~11:30	☆ 憩い 10:30~11:30
日	30		☆ 楽しんで! 脳トレ&折紙サロン										
ルーム			自由参加。脳トレだけ、折紙だけでもOK!										
ホール			日時：① 4月11日(水) ② 4月27日(金) 講師：二井本澄代氏、センター職員 脳トレ…1:00~2:00 折紙…2:30~4:00 費用：無料 申込不要 場所：ホール										
		★ ○○○ は、申し込み必要		※ 毎朝実施の「すこやか体操」は10時から始めます。									
		☆ ○○○ は、申し込み不要		※ 同好会等の活動については、事務所までお尋ねください。									
		他団体への貸し出し		 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。									

☆ ぽかぽか体操(ホール)  
第2・第4水曜日 午前10:30~11:30  
★★注意：[ぽかぽか体操]は、[いいきき筋トレ]に登録している方は、参加できません!!★★