



京都市上京老人福祉センター 《 7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	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	★さくら会の 小手先講座 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	梅のかおり 10:00~12:00	☆ サロン・ド・ コロリアージュ (ぬり絵) 1:30~4:00
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 ☆多世代交流 七夕の笹飾り付け 3:30~4:30	☆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	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	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	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 ☆ 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 10:30~11:30	☆楽しんで! 脳トレ& 折り紙サロン 1:00~4:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	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 10:30~11:30	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋
日	16		17		18		19		20		21	
ルーム	海の日 		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) 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 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 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	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
日	23		24		25		26		27		28	
ルーム	サロン・ド・コロ リアージュ (ぬり絵) 10:15~12:00	パッチワーク(同) 1:00~3:00	自由画(同)コスモス会 10:00~12:00	★役に立つ 相続準備のお話 1:30~3:00	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) 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 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 10:30~11:30	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	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& 折り紙サロン 1:00~4:00	☆すこやか体操・サロン 10:30~11:30	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋
日	30		31		<div data-bbox="840 1204 1153 1452" data-label="Text"> <p>ぽかぽか体操 (ホール) 第2・第4水曜日 午前10:30~11:30 ※[ぽかぽか体操]は [いきいき筋トレ] に登録している方は 参加できません。</p> </div>		<div data-bbox="1176 1204 1646 1452" data-label="Text"> <p>☆ 楽しんで!脳トレ&折り紙サロン 自由参加。脳トレだけ、折り紙だけでもOK! 日時:①7/11(水)②7/27(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</p> </div>		<div data-bbox="1668 1204 2139 1452" data-label="Text"> <p>☆ サロン・ド・コロリアージュ …ぬり絵のひととき… 日時:①7/7(土)午後1:30~4:00 ②7/23(月)午前10:15~12:00 場所:当センター・ルーム 申込:不要 持ち物:色鉛筆 ※両日とも入室は自由です</p> </div>			
ルーム	★紋切り 「めでたづくし」 10:30~12:00	いきいきサロン 1:30~3:30	7/16(振替) 大正琴(同)野菊 10:00~12:00								ホール	☆すこやか体操・サロン 10:30~12:00

★印は申し込みが必要ですが、※毎朝実施の「すこやか体操」は10時から始めます。

☆印は申し込みは不要ですが、※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。