


# 京都市上京老人福祉センター(11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					1		2		3		4	
ルーム	介護予防事業 教室 同好会 他団体利用		<b>教室・同好会・集い連絡会</b> 下記の日程で、教室・同好会・集い連絡会を開催しますので、世話人・代表者の方はご出席をお願い致します。 <b>◆ 第3回連絡会</b> 11月29日(水) 午前10時30分から ・次年度の活動申請手続きについて		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			梅のかおり 10:00~12:00	大正琴(同)すみれ (23日振替) 1:00~3:00
ホール					☆すこやか体操・サロン (体力測定会予備日)	☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(A) 10:30~11:30	☆ 囲碁・将棋			上京区地域介護 予防推進センター	☆すこやか体操・サロン
日	6		7		8		9		10		11	
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	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	大正琴(同) すみれ 12:45~2:30	俳句教室 10:00~12:00	書道(同) めぐみ会 1:00~2:45	 ☆ わわわまつり 10:30~3:00 ※すこやか体操は 10:30から実施します	
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	☆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	大正琴(同) たんぽぽ 2:30~4:15		☆すこやか体操・サロン 気功(同) 10:30~12:00		
日	13		14		15		16		17		18	
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	俳句(同) 楽笑 10:00~12:00	さくら会 (ボランティア) 1:00~4:00	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 ☆ ココから体操 10:30~11:30	☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(火) 10:30~11:30	☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン 健康太極拳(同) エンゼル 10:30~12:00	☆ 憩い	☆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 ヨーガ教室 10:30~12:00	☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン ふわりすむ ゆう(同) 10:30~12:00	☆ 憩い
日	20		21		22		23		24		25	
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	連歌・連句教室 10:00~12:00	さくら会 (ボランティア) 1:00~4:00			(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
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	☆すこやか体操・サロン ☆ ぼかぼか体操 10:30~11:30	☆ 憩い				☆すこやか体操・サロン 気功(同) 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン ☆ 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
日	27		28		29		30		<b>☆ 自由参加の体操 (ホール)</b> ○ 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 10:00~11:30 ◎ ぼかぼか体操：第2・4 水曜日 10:30~11:30			
ルーム		パッチワーク(同) 1:00~3:00	自由画(同) コスモス会 10:00~12:00	★健康のつどい 「笑いと健康体操」 1:30~3:00	教室・同好会・ 集い連絡会 10:30~11:30	★ さくら会 小手先講座 1:30~3:30	健康太極拳北野A(同)23日振替 9:00~10:15	☆ 「サロン・ド・コロリアージュ」 1:30~4:00				
ホール	☆すこやか体操・サロン ☆ ココから体操 10:30~11:30	☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(火) 10:30~11:30	☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(B) (23日振替) 10:30~11:30	☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン ヨーガ(同)和みの会 (8月7日振替) 10:30~12:00	上京区地域介護 予防推進センター				

※ 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、事務局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)で実施しています。ご利用ください。