


京都市上京老人福祉センター (3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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <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：① 3月14日(水) ② 3月23日(金) 脳トレ…1:00~2:00 折紙…2:30~4:00 場所：ホール 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 style="width: 30%; text-align: center;"> <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 style="width: 30%;"> <p>1 詩吟(同) 10:00~12:00 ☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(A) 10:30~11:30</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>2 健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30 ☆すこやか体操・サロン ヨーガ教室 10:30~12:00</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>3 ☆「サロン・ド・コロリアージュ」 10:00~12:00 ☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い ☆すこやか体操・サロン ☆ 囲碁・将棋 10:30~12:00</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>☆多世代交流報告会 わわわカフェ 2:00~3:00 ☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋</p> </div> </div>											
日	5		6		7		8		9		10	
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	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	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 ヨーガ(同) 10:30~12:00	☆ 憩い 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 ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い 	☆ 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 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	12		13		14		15		16		17	
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	連歌・連句教室 10:00~12:00	なつメロ(同) 1:30~3:30	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 ☆ 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 ぽかぽか体操 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 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 ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン ふわりすむ ゆう(同) 10:30~12:00	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋
日	19		20		21		22		23		24	
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 おさらい会 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	(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	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 ヨーガ(同) 10:30~12:00	☆ 憩い 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 ☆ 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	☆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 気功(同) 10:30~12:00	☆すこやか体操・サロン ☆ 楽しんで! 脳トレ& 折り紙サロン 1:00~4:00	☆ 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	26		27		28		29		30		31	
ルーム	俳句(同) 楽笑 (21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	☆「サロン・ド・コロリアージュ」 1:30~4:00	連歌・連句教室 10:00~12:00	さくら会 (ボランティア) 1:00~4:00	教室・同好会・集い連絡会 10:30~11:30	さくら会 (ボランティア) 21日振替 1:00~4:00	健康太極拳(同) エンゼル 21日振替 10:30~12:00	☆「サロン・ド・コロリアージュ」 1:30~4:00	コンサート準備	大正琴 春待ちコンサート 1:30~3:30
ホール	☆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	☆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 ぽかぽか体操 10:30~11:30	☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 	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(同) 1/1振替 10:30~12:00	和みの会 1/1振替 1:00~2:30 ☆ 憩い ☆ 囲碁・将棋	☆すこやか体操・サロン 	☆すこやか体操・サロン

★ ○○○ 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)で実施しています。ご利用くだ