

# 京都市上京老人福祉センター 1月予定表 (☎464-4889)

★印は申し込みが必要 ▲印は他団体への貸し出し  
 ☆印は申し込みが不要 ●印は上京区地域介護予防推進センターへ  
 ※(同)は同好会、内容はお尋ねください ⇒申込み ☎414-4707

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		5		6	
ルーム	新年は4日から開館します		謹賀新年 本年もどうぞよろしくお祝い申し上げます 上京老人福祉センター職員一同									
ホール												
日	7		8		9		10		11		12	
ルーム	大正琴(同)野菊	いきいきサロン	自由画(同)コスモス会	☆介護予防講座よってや	今小路連歌・連句(同)	なつメロ(同)	健康太極拳北野A(同)	大正琴(同)すみれ	俳句(同)つぼみ句会	書道(同)めぐみ会	にこにこ体操(同)	童謡・唱歌(同)撫子
ホール	☆すこやか体操・サロン	ヨーガ(同)和みの会	☆すこやか体操・サロン	☆憩い	☆すこやか体操・サロン	☆楽しんで脳トレ	☆すこやか体操・サロン	●ころばん塾	☆すこやか体操・サロン	☆憩い	☆すこやか体操・サロン	☆憩い
日	14		15		16		17		18		19	
ルーム	成人の日		ミニアート(同)	☆民謡の集い	俳句(同)楽笑	▲さくら会	詩吟(同)	大正琴(同)すみれ	健康運動(同)さえずり会	☆囲碁・将棋	★フリルのマフラーを編みましょう	☆サロン・ド・コロリアージュ(ぬり絵)
ホール	ヨーガ(同)	☆すこやか体操・サロン	健康太極拳(同)北野白鶴	☆囲碁・将棋	健康太極拳(同)エンゼル	☆憩い	●ころばん塾	●ころばん塾	☆すこやか体操・サロン	☆憩い	☆すこやか体操・サロン	☆憩い
日	21		22		23		24		25		26	
ルーム	大正琴(同)野菊	いきいきサロン	自由画(同)コスモス会	☆民謡の集い9/4振替	今小路連歌・連句(同)	▲さくら会	健康太極拳北野A(同)	大正琴(同)すみれ	▲歴史会	書道(同)めぐみ会	にこにこ体操(同)	童謡・唱歌(同)撫子
ホール	☆すこやか体操・サロン	ヨーガ(同)和みの会	☆すこやか体操・サロン	☆憩い	☆すこやか体操・サロン	☆憩い	☆すこやか体操・サロン	●ころばん塾	☆すこやか体操・サロン	☆楽しんで脳トレ	☆すこやか体操・サロン	☆憩い
日	28		29		30		31		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ☆ぼかぼか体操 第2・第4水曜日                  午前10:30~11:30                  ※「ぼかぼか体操」は「いきいき筋トレ(火・木AB)」に登録している方は参加できません。             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">                 ☆サロン・ド・コロリアージュ …ぬり絵のひととき…                  日時:1/4(金)・19(土)1:30-3:30                  場所:当センター ルーム                  持物:色鉛筆                  申込:不要 ※入退室自由             </div>			
ルーム	パッチワーク(同)1/14振替	パッチワーク(同)	ミニアート(同)1/1振替	☆民謡の集い1/1振替	健康太極拳(同)エンゼル1/2振替	☆カラオケの集い1/2振替	詩吟(同)1/3振替	同好会・集い連絡会				
ホール	☆すこやか体操・サロン	☆憩い	☆すこやか体操・サロン	☆憩い	☆すこやか体操・サロン	☆憩い	☆すこやか体操・サロン	●ころばん塾				