

# 京都市上京老人福祉センター 3月予定表 (☎464-4889)

★印は申し込みが必要  
☆印は申し込みが不要  
(同)は同好会、内容はお尋ねください

●上京区地域介護予防推進センター事業  
▲印は他団体への貸し出し  
※資源物回収は朝9時～5時、日祝年末年始除く

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
1									1		2	
ルーム	☆楽しんで脳トレ! A:2月13日(水)午後1時～2時 B:2月22日(金)午後1時～2時 場所:当センターホール 講師:二井本 澄代氏 定員:18名(先着順) 持物:筆記具		☆折り紙サロン A:2月13日(水)午後2時30分～4時 B:2月22日(金)午後2時30分～4時 場所:当センターホール 講師:二井本 澄代氏 定員:18名(先着順) 持物:折り紙・はさみ・のり・ 筆記具		☆大人のぬり絵 3月8日(金)午後3時～4時30分 場所:当センターホール 定員:40名(先着順) 持物:色鉛筆・スリッパ		☆漢字ドリルで脳トレ! 3月18日(月) 午前10時30分～11時30分 場所:当センターホール 定員:40名(先着順) 持物:筆記具・スリッパ		健康運動(同) さえずり会 10:00～11:30		交流発表会 会場準備 1:30～3:30	
ホール	☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～	
日	4		5		6		7		8		9	
ルーム	大正琴(同)野菊 10:00～12:00		いきいき サロン 1:30～3:00		水彩画(同) 10:00～12:00		民謡(同) 1:30～3:30		★「ブックトーク ～本で感じる 平安時代～」 10:30～11:30		★カラオケの集い 1:00～4:00	
ホール	☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～	
日	11		12		13		14		15		16	
ルーム	パッチワーク (同) 10:00～12:00		いきいき サロン 1:30～3:00		自由画(同) コスモス会 10:00～12:00		★介護予防講座 よってや 「第4回いきいき ロコモ教室」 2:00～3:30		今小路 連歌・連句(同) 10:00～12:00		★カラオケの集い 1:00～4:00	
ホール	☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～	
日	18		19		20		21		22		23	
ルーム	☆漢字ドリルで 脳トレ! 10:30～11:30		いきいき サロン 1:30～3:00		水彩画(同) 10:00～12:00		民謡(同) 1:30～3:30		詩吟(同) 10:00～12:00		花を愛でる会(同) 1:30～3:00	
ホール	☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～	
日	25		26		27		28		29		30	
ルーム	パッチワーク (同) 10:00～12:00		★カラオケの集い 1:00～4:00		自由画(同) コスモス会 10:00～12:00		▲梅のかおり 1:30～3:30		今小路 連歌・連句(同) 10:00～12:00		★さくら会の 小手先講座 「かわいい 収納ボックス」 1:30～3:30	
ホール	☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～		☆すこやか体操A9:30～ すこやか体操B10:00～	

大正琴  
春待ちコンサート  
午前の部:10:30～12:00  
午後の部:1:30～3:00  
※すこやか体操はお休みです