


京都市上京老人福祉センター〈5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		5					
ルーム	ぼかぼか体操 (ホール) 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] に登録している方は 参加できません。		ミニアート(同) ☆ 民謡の集い		健康太極拳(同) エンゼル ☆ カラオケの集い									
ホール			☆すこやか体操・サロン 健康太極拳(同) 北野白鶴 ☆ 囲碁・将棋		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い		☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い							
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	9:00~10:15 12:45~2:30	健康太極拳北野B(同) 大正琴(同) たんぽぽ	2:30~4:15	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 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 ヨガ(同)	☆すこやか体操・サロン ヨガ(同) 和みの会	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(火)	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン ☆ ぼかぼか体操	☆すこやか体操・サロン ☆楽しんで! 脳トレ&折紙サロン	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(木B)	☆すこやか体操・サロン 介護予防推進センター	☆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 ☆ 憩い	☆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	パッチワーク(同)	いきいきサロン	ミニアート(同)	☆ 民謡の集い	俳句(同) 楽笑	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)	花を愛でる会(同)	健康運動(同) さえずり会	謡曲(同)	☆ カラオケの集い	茶道(同)		
ホール	☆すこやか体操・サロン ☆ ココから体操	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン 健康太極拳(同) 北野白鶴	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン 健康太極拳(同) エンゼル	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(木A)	☆すこやか体操・サロン 介護予防推進センター	☆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 ☆ 憩い	☆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	☆サロン・ド・コロリアージュ (ぬり絵)	今小路連歌・連句(同)	さくら会 (ボランティア) 1:00~4:00	健康太極拳北野A(同) 大正琴(同) すみれ	9:00~10:15 12:45~2:30	健康太極拳北野B(同) 大正琴(同) たんぽぽ	2:30~4:15	(歴散会)	書道(同) めぐみ会	にこにこ体操(同)	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 ヨガ(同)	☆すこやか体操・サロン ヨガ(同) 和みの会	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(火)	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン ☆ ぼかぼか体操	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(木B)	☆すこやか体操・サロン 介護予防推進センター	☆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 ☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い
日	28		29		30		31		<div data-bbox="1444 1212 2038 1468" data-label="Complex-Block"> <p>☆ サロン・ド・コロリアージュ</p> <p>…ぬり絵のひととき…</p> <p>日時：①5月22日(火) 午後1:30~4:00 ②5月31日(木) 午後1:30~4:00</p> <p>場所：当センタールーム</p> <p>持ち物：色鉛筆 ※両日とも入室は自由です</p> <p>申込不要</p>  </div>					
ルーム	★ 防災講座 ~備えあれば憂いなし~	パッチワーク(同)	★ 成年後見講座	★ 水分補給・熱中症予防講座	★ 紋切り「花」	★ 上京交通・防犯安全教室	詩吟(同) 5/3振替	☆サロン・ド・コロリアージュ (ぬり絵)						
ホール	☆すこやか体操・サロン ☆ ココから体操	☆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 ☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い	☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(木A) 5/3振替	☆すこやか体操・サロン ☆ 憩い						

★ 印は申し込みが 必要 です ※ 毎朝実施の「すこやか体操」は10時から始まります。
☆ 印は申し込みは 不要 です ※ 同好会等の活動については、事務所までお尋ねください。
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。