




京都市上京老人福祉センター 9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 時間 | 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: 20%; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">  すこやか体操 午前10:00~10:15 毎朝みんなで 体操しています ※自由参加 </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 10px;"> ☆楽しんで! 脳トレ&折り紙サロン 脳トレだけ、折り紙だけでもOK! 日時: ①9/12(水) ②9/28(金) 脳トレ…1:00~2:00 折紙…2:30~4:00 講師: 二井本澄代氏、センター職員 費用: 無料 申込: 不要 </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> ぽかぽか体操 第2・第4水曜日 午前10:30~11:30 ※「ぽかぽか体操」は 「いきいき筋トレ火・木AB」 に登録している方は 参加できません。 </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> ☆ サロン・ド・コロリアージュ ……ぬり絵のひとつき… 日時: 9/29(土)午後1:30~4:00 場所: 当センター ルーム 持物: 色鉛筆 申込: 不要 ※入室自由 </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 10px;"> 資源物回収ステーション 日曜日、祝日、年末年始を除いて毎日9時~ 5時です、ご利用ください。 回収できるもの ・乾電池、蛍光灯 ・紙パック ・一升瓶、ビール瓶 ・使用済たばら油 </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 10px;"> 1 大正琴(同)野菊 9/17振替 10:00~12:00 ☆すこやか体操・サロン 1:00~3:00 ☆梅のかおり ☆憩い ふわりすむ ゆう(同) 10:30~12:00 ☆囲碁・将棋 </div> </div> | | | | | | | | | | | |
| 日 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
| ルーム | 大正琴(同)野菊 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 | 詩吟(同) 10:00~12:00 | ★認知症あんしんサポーター養成講座 1:30~3:00 | 健康運動(同)さえずり会 10:00~11:30 | 謡曲(同) 2:00~4:00 | 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 ヨガ(同) 10:30~12:00 | ヨガ(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 ☆囲碁・将棋 | ☆すこやか体操・サロン ★スクエアステップ 10:30~12:00 | ☆憩い ☆囲碁・将棋 | いきいき筋トレ(木A) 10:30~11:30 | ●ころばん塾 2:00~4:15 | ☆すこやか体操・サロン ヨガ(同)北野俱樂部 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 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | |
| 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 | 今小路連歌・連句(同) 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 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)たんぼぼ 2:30~4:15 | 俳句(同)つぼみ句会 10:15~12:15 | 書道(同)めぐみ会 1:00~2:45 | ☆カラオケの集い 9:30~12:00 | 茶道(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&折紙サロン 1:00~4:00 | ☆すこやか体操・サロン いきいき筋トレ(木B) 10:30~11:30 | ●ころばん塾 2:00~4:15 | ☆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 ふわりすむゆう(同) 10:30~12:00 | ☆憩い ☆囲碁・将棋 |
| 日 | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | |
| ルーム | 敬老の日  | | ミニアート(同) 10:00~12:00 | ☆民謡の集い 1:30~3:30 | 俳句(同)楽笑 10:15~12:15 | ▲さくら会(ポランティア)1:00~4:00 ▲タオル帽子の会(ポランティア)1:00~4:00 | 詩吟(同) 10:00~12:00 | 花を愛でる会(同) 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 | 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 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 健康太極拳(同)エンゼル 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(木A) 10:30~11:30 | ●ころばん塾 2:00~4:15 | ☆すこやか体操・サロン ヨガ(同)北野俱樂部 10:30~12:00 | ☆憩い ☆囲碁・将棋 | ☆すこやか体操・サロン ★スクエアステップ 10:30~12:00 | ☆憩い ☆囲碁・将棋 |
| 日 | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | |
| ルーム | 振替休日  | | 自由画(同)コスモス会 10:00~12:00 | ★睡眠薬をのむだけで眠れると思いませんか? 2:00~3:30 | 今小路連歌・連句(同) 10:00~12:00 | ▲さくら会(ポランティア) 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)たんぼぼ 2:30~4:15 | ▲歴史会 1:00~2:45 | 書道(同)めぐみ会 1:00~2:45 | パッチワーク(同)9/24振替 10:00~12:00 | ☆サロン・ド・コロリアージュ(ぬり絵) 1:30~4:00 |
| ホール | | | ☆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 いきいき筋トレ(木B) 10:30~11:30 | ●ころばん塾 2:00~4:15 | ☆すこやか体操・サロン 気功(同) 10:30~12:00 | ☆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 ふわりすむゆう(同)7/7振替 10:30~12:00 | ☆憩い ☆囲碁・将棋 |