

京都市上京老人福祉センター 11月予定表 (☎464-4889)

★印は申し込みが必要 ●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 ▲印は他団体への貸し出し
 (同)は同好会、内容はお尋ねください ※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
日	1		2		3		4		5		6	
ルーム	大正琴(同)野菊 9:45~12:30	いきいき サロン 1:30~3:30	水彩画(同) 10:00~12:00	民謡(同) ☆大人のぬり絵 A 1:30~3:30	文化の日		詩吟(同) ☆いきいき百歳体操 A 10:30~11:30	★スマホ初心者 講座 1:30~3:30	健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30	上京謡曲(同) ☆大人のぬり絵 B 1:30~3:30	編物(同) 10:00~11:30	☆いきいき百歳体操 B 1:30~2:30
ホール	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~	ヨーガ(同) 和みの会 1:00~2:00 ☆囲碁・将棋 2:40~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~	健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30~12:00	☆ひだまり広場体操1:30~	☆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~	☆ひだまり広場体操1:30~	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~	☆ひだまり広場体操1:30~	☆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~
ホール	ヨーガ(同) 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30~12:00	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	☆ぼかぼか体操 10:30~11:30	いきいき 筋トレ(木A)① 10:30~11:30	●ころばん塾 ①1:30~2:30 ②3:00~4:00	ヨーガ(同) 北野俱樂部 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	わいわい運動 (同) 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	☆憩い
日	8		9		10		11		12		13	
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 「クリスマス工作」 2:00~3:00	今小路 連歌・連句(同) 10:00~12:00	なつめ白(同) ☆囲碁・将棋 1:30~4:30	健康太極拳 北野A(同) 9:00~10:15	大正琴(同) すみれ 12:45~2:30	俳句(同) つぼみ句会 10:15~12:15	書道(同) めぐみ会 1:00~2:45	にこにこ体操 (同) 10:30~12:00	童謡&叙情歌 (同)(い)ろ
ホール	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~	☆憩い	☆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~	☆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~
ホール	スクエア ステップ(同) ①10:30~ ②11:20~	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	いきいき 筋トレ火① 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	☆ぼかぼか体操 10:30~11:30	☆楽しんで脳トレA 1:00~2:00 ☆折り紙サロンA 2:30~4:00	いきいき 筋トレ(木B)① 10:30~11:30	●ころばん塾 ①1:30~2:30 ②3:00~4:00	気功健康体操 (同) 10:30~12:00	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	☆いきいき百歳体操 C 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30
日	15		16		17		18		19		20	
ルーム	大正琴(同)野菊 9:45~12:30	いきいき サロン 1:30~3:30	水彩画(同) 10:00~12:00	民謡(同) ☆大人のぬり絵 A 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) ☆いきいき百歳体操 A 10:30~11:30	花を愛でる会 (同) 1:30~3:00	健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30	上京謡曲(同) ★漢字ドリルで 脳トレ! 2:00~3:00	編物(同) 10:00~11:30	茶道(同) 1:00~2:30
ホール	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~	ヨーガ(同) 和みの会 1:00~2:00 ☆囲碁・将棋 2:40~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~	健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30~12:00	☆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~	☆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~
ホール	ヨーガ(同) 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	健康太極拳(同) 北野白鶴 10:30~12:00	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	健康太極拳(同) エンゼル 10:30~12:00	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	いきいき 筋トレ(木A)② 10:30~11:30	●ころばん塾 ①1:30~2:30 ②3:00~4:00	ヨーガ(同) 北野俱樂部 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	わいわい運動 (同) 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30
日	22		23		24		25		26		27	
ルーム	パッチワーク (同) 10:00~12:00	カラオケの集い ★『ラブレ調』で大注 京都伝統の味づくし演 げができるまで! 1:30~2:30	勤労感謝の日		今小路 連歌・連句(同) 10:00~12:00	▲さくら会 (ポランティア) 1:00~4:00	健康太極拳 北野A(同) 9:00~10:15	大正琴(同) すみれ 12:45~2:30	★京の歴史と文化 「京(みやこ)の 考古雑談2~歴史を探 る発掘調査の魅力~」 10:00~11:30	書道(同) めぐみ会 1:00~2:45	にこにこ体操 (同) 10:30~12:00	童謡&叙情歌 (同)(い)ろ ☆大人のぬり絵 B 1:30~3:30
ホール	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~	☆憩い	☆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~	☆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~
ホール	スクエア ステップ(同) ①10:30~ ②11:20~	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~		☆ぼかぼか体操 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30	いきいき 筋トレ(木B)② 10:30~11:30	●ころばん塾 ①1:30~2:30 ②3:00~4:00	気功健康体操 (同) 10:30~12:00	☆楽しんで脳トレB 1:00~2:00 ☆折り紙サロンB 2:30~4:00	☆いきいき百歳体操 C 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30
日	29		30									
ルーム	自由画(同) コスモス会 11/23分振替 10:00~12:00	いきいき サロン 1:30~3:30	健康太極拳(同) エンゼル 11/3分振替 10:30~12:00	▲梅のかおり 11/23分振替 1:30~3:30	すこやか体操・いきいき百歳体操 ・ココから体操・ひだまり体操は、 定員を20名 大人のぬり絵は 定員を27名 楽しんで脳トレ・折り紙サロンは、 定員を15名 とさせていただきます。参加人数が多数と予想される ものは(A)と(B)と(C)、複数のクラスに分けて開催しますので、 いずれかのクラスにご参加ください。 来場者多数で参加できなかった場合、次回、優先的に参加してい ただけるよう配慮します。詳細は事務局までおたずねください。 (いきいき筋トレは、 定員16名 とし、月1回の参加となりました。)		※ココから体操は 今月はお休みです。		-講師や指導者の判断で中止とした事業 ○○○○		☆折り紙サロン A:10日(水) B:26日(金) ※A・Bのうち1日しか参加できません。 (両日同じ内容です。) 2時30分~4時 講師:二井本澄代氏、センター職員 持物:折り紙・のり・はさみ・筆記具	
ホール	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~	☆憩い	☆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~								
ホール	ヨーガ(同) 3/21分振替 10:30~11:30	ヨーガ(同)和みの会 3/21分振替 1:00~2:00 ☆囲碁・将棋 2:40~4:30	いきいき 筋トレ火② 10:30~11:30	☆囲碁・将棋 1:30~4:30								