

中京老人福祉センター

令和4年 10月予定表

TEL : 075-821-5000

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	
集会室	★公園体操 (自由参加・裏庭にて行っています)											介護予防運動 ①9:45~10:45 ②10:45~11:45	社交ダンス 同好会 13:00~15:00
娯楽室	○毎週火曜日 AM9:00~9:20 雨天:集会室にて実施											囲碁・将棋 オセロのつどい	囲碁・将棋 のつどい
集会室 その他	○毎週金曜日 AM9:00~9:20											太極拳同好会 9:00~9:40	卓球のつどい 15:10~16:30
日	3		4		5		6		7		8		
集会室	スクエア ステップ同好会 10:00~11:30		カラオケ 同好会 13:00~16:00		民舞 同好会B 10:00~12:00		絵手紙 同好会 13:00~15:00		舞踊 同好会B 10:00~12:00		民謡 同好会 13:00~15:00		
娯楽室			囲碁・将棋 のつどい		織物同好会 9:10~12:00		囲碁・将棋 のつどい		囲碁・将棋 オセロのつどい		囲碁・将棋 のつどい		
集会室 その他							卓球のつどい 15:15~16:30		スカイクロス 同好会 9:30~12:00		介護予防運動 15:15~16:15		
日	10		11		12		13		14		15		
集会室	 スポーツの日		民舞 同好会B 10:00~12:00		男の筋トレ 男塾 13:30~14:30		舞踊 同好会A 10:00~12:00		介護予防運動 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45		茶道 同好会 9:30~12:00		
娯楽室			ぬり絵同好会 10:00~12:00		囲碁・将棋 のつどい		囲碁初心者講座 9:30~11:00		囲碁・将棋 のつどい		織物同好会 9:10~12:00		
集会室 その他					みんなの 脳トレ 14:45~15:45				スカイクロス 同好会 9:30~12:00		介護予防運動 15:15~16:15		
日	17		18		19		20		21		22		
集会室	盆踊り 同好会 A:9:30~10:30 B:10:40~11:40		カラオケ 同好会 13:00~16:00		さわやか 筋トレ ①9:45~10:30 ②10:45~11:30		ストレッチと 健康セミナー ① 13:30~15:00		舞踊 同好会B 10:00~12:00		民謡 同好会 13:00~15:00		
娯楽室			囲碁・将棋 のつどい				卓球パレー 9:30~11:30		囲碁・将棋 のつどい		織物同好会 9:10~12:00		
集会室 その他					卓球のつどい 15:15~16:30				スカイクロス 同好会 9:30~12:00		介護予防運動 15:15~16:15		
日	24		25		26		27		28		29		
集会室	いきいき 筋トレ ①9:45~10:30 ②10:45~11:30		介護予防運動 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45		楽しい 筋トレ ①9:30~10:15 ②10:30~11:15		謡曲同好会 13:00~14:30		舞踊 同好会A 10:00~12:00		介護予防運動 ①13:30~14:30 ②14:45~15:45		
娯楽室			囲碁・将棋 のつどい				織物同好会 13:00~15:00		囲碁初心者講座 9:30~11:00		囲碁・将棋 のつどい		
集会室 その他					園芸 ボランティア 13:00~14:00						折紙サロン 10:00~12:00		
日	31												
集会室	スマホ安全教室 10:00~11:15		押絵~干支兎 13:00~15:00										
娯楽室			囲碁・将棋 のつどい										
集会室 その他													



台風等接近時のセンターご利用について

○午前7時現在、京都・亀岡地域に暴風警報、または大雨や暴風等の特別警報が発令された場合は臨時閉所とします。

○開所時間中に暴風警報、または特別警報が発令された場合は、ただちに事業を中止し、臨時閉所とします。

○臨時閉所中に暴風警報・特別警報が解除された場合は、安全の確認や条件が整い次第開所します。

※センターから閉所・開所の連絡はいたしません。ご不明な場合は、センターにお問い合わせください。

※「介護予防運動」は、椅子に座ってできる運動です。 お問い合わせ・お申込み先: 中京区地域介護予防推進センター TEL: 075-801-0389

予定表に掲載されている事業はすべて「いきいきシニアポイント5ポイント」対象です。

◆予定は、変更になる場合があります。予めご了承ください。 ★土曜日午前の囲碁将棋・オセロのつどいは、午前10時~