

# 京都市上京老人福祉センター4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  
 ☆印は申し込みが不要 ▲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
1	1		2		3		4		5		6	
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	編物(同) 3/2分振替 10:30~12:00	★カラオケの集い 1:00~4:00	詩吟(同) 10:00~12:00	☆大人のぬり絵 1:30~3:30	健康運動(同) さえずり会 10:00~11:30	上京謡曲(同) 2:00~4:00	編物(同) 10:00~11:30	★上京の文化 「茶道の今昔」 1:30~3:00
ホール	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ ヨーガ(同) 10:30~11:40	ヨーガ(同) 和みの会 12:50~2:00 ☆囲碁・将棋 2:20~4:30	☆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	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ 健康太極拳(同) エンゼル 10:30~12:00	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ いきいき 筋トレ(木A) 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ●ころばん塾 ①1:30~2:30 ②3:00~4:00	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ ヨーガ(同) 北野俱樂部 10:30~11:40	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ わいわい運動 (同) 10:30~11:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30
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 1:30~3:00	自由画(同) コスモス会 10:00~12:00	★介護予防講座 よってや 「認知症の予防法は 日々の生活に ある!」 2:00~3:00	今小路 連歌・連句(同) 10:00~12:00	★カラオケの集い 1:00~4:00	健康太極拳 まどか(同) 10:00~12:00	大正琴(同) すみれ 12:45~2:30 大正琴(同) たんぼぼ 2:30~4:15	はじめての 俳句教室(同) 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)1:00~2:30 ☆大人のぬり絵 3:00~4:30
ホール	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ スクエア ステップ(同) ①10:30~ ②11:20~	☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ いきいき 筋トレ火① 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆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	☆公園体操1:30~ ☆楽しんで脳トレA 1:00~2:00 ☆折り紙サロンA 2:30~4:00	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ いきいき 筋トレ(木B) 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ●ころばん塾 ①1:30~2:30 ②3:00~4:00	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ 気功健康体操 (同) 10:30~12:00	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ いきいき百歳体操 & かみかみ体操 10:30~11:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30
日	15		16		17		18		19		20	
ルーム	★上京の文化 陶芸よもやま話 10:00~11:30	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	俳句(同) 楽笑 10:15~12:15	▲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) 10:00~12:00	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) 2:00~4:00	編物(同) 10:00~11:30	茶道(同) 1:00~3:00
ホール	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ ヨーガ(同) 10:30~11:40	ヨーガ(同) 和みの会 12:50~2:00 ☆囲碁・将棋 2:20~4:30	☆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	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ 健康太極拳(同) エンゼル 10:30~12:00	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ いきいき 筋トレ(木A) 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ●ころばん塾 ①1:30~2:30 ②3:00~4:00	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ ヨーガ(同) 北野俱樂部 10:30~11:40	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ わいわい運動 (同) 10:30~11:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30
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 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 (ボランティア) 1:00~4:00	健康太極拳 まどか(同) 10:00~12:00	大正琴(同) すみれ 12:45~2:30 大正琴(同) たんぼぼ 2:30~4:15	★京の歴史と文化 「伏見街道を 往く①」 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) (ろ)1:00~2:30 ☆大人のぬり絵 3:00~4:30
ホール	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ スクエア ステップ(同) ①10:30~ ②11:20~	☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ いきいき 筋トレ火② 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆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	☆公園体操1:30~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ いきいき 筋トレ(木B) 10:30~11:30	☆公園体操1:30~ ●ころばん塾 ①1:30~2:30 ②3:00~4:00	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ 気功健康体操 (同) 10:30~12:00	☆公園体操1:30~ ☆楽しんで脳トレB 1:00~2:00 ☆折り紙サロンB 2:30~4:00	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ いきいき百歳体操 & かみかみ体操 10:30~11:30	☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~ ☆囲碁・将棋 1:00~4:30
日	29		30									
ルーム	昭和の日		同好会・つどい 連絡会 10:30~11:30	☆漢字ドリルで 脳トレ! 2:00~3:00	☆楽しんで脳トレ! A:4月10日(水)午後1時~2時 B:4月26日(金)午後1時~2時 ※AかB、いずれかにご参加ください。 (両日同じ内容です) 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:4月10日(水)午後2時30分~4時 B:4月26日(金)午後2時30分~4時 ※AかB、いずれかにご参加ください。 (両日同じ内容です) 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 4月4日(木)午後1時30分~3時30分・ 4月13日(土)・4月27日(土) 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! 4月30日(火) 午後2時~3時 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	
ホール			☆すこやか体操A9:30~ すこやか体操B10:00~	☆公園体操1:30~	☆公園体操1:30~	☆公園体操1:30~	☆公園体操1:30~	☆公園体操1:30~	☆公園体操1:30~	☆公園体操1:30~	☆公園体操1:30~	☆公園体操1:30~

申込  
不要

申込  
不要

申込  
不要

申込  
不要