

月		火		水		木		金		土			
男の体操 9:00~10:30 男性運動 10:40~11:40 手品 14:00~16:00 日本の名曲を歌う通信カラオケ 9:30~11:30 ピアノカ 9:30~11:45 フラダンス 13:20~15:30 わっくわく通信カラオケ 13:30~15:30		ウォーキング 9:00~10:15 単体操 10:30~11:45 桃陶 10:00~15:00 盆踊り練習 13:30~15:00 謡曲 13:00~15:00 ▼男性トレーニング 9:30~10:30 ▼筋力トレーニング 10:45~11:45 ▼転倒予防体操 9:30~10:30 ▼コグニサイズ 10:45~11:45 ▼らくらくエアロビクス 13:30~15:45		生きいきサロン 9:30~11:30 英会話 13:00~15:30 大人のぬり絵サロン 13:30~15:30 詩吟 13:00~15:00 筋トレ① 9:15~10:35 筋トレ② 10:40~11:40 盆踊りのつどい 13:30~15:00 レク体操 10:00~11:30 ▼認知症予防 10:00~12:00 ウクレレ 13:30~15:30		編物 10:00~11:30 絵手紙 13:00~16:10 手芸ボランティア講座 10:00~11:30 大正琴 13:00~15:00 たのしい脳トレ 14:30~15:30 社交ダンス 10:00~12:00 パッチワーク 10:00~12:00 やさしい筋トレ 13:15~14:15 ▼転倒予防体操(午前) 9:30~11:45 ▼転倒予防体操(午後) 15:15~16:15		大人のぬり絵サロン 13:30~15:30 カラオケ 10:00~12:00 しつかり脳トレ 10:30~11:30 自由画 10:00~12:00 楽しいカラオケ 10:00~12:00 たのしい筋トレ 9:15~10:15 和 10:00~15:00 百人一首愛好会 13:00~15:30 民謡 13:00~15:00 ▼スポーツ吹き矢 13:30~15:00		お顔の筋トレ 9:30~11:30 カラオケしょうご会 10:00~12:00 茶道 12:30~15:00 太極拳 9:30~11:30 俳句 13:00~15:00 ヨガ① 12:45~13:35 ヨガ② 13:50~14:40 ヨガ③ 14:55~15:45 健康麻雀(午後) 13:30~15:30			
【不定期開催】卓球午前 9:30~11:30 卓球午後 13:00~15:00 囲碁・将棋 13:00~15:00													
(同) 同好会(入会制)※途中入会可の同好会あり ■ 定期講座(年間・半年の申込制) ★ 当日参加可能(事前申込不要) ● 単発講座(事前申込制) ▼ 左京区地域介護予防推進センター受付(TEL706-6499)													
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		
11月『血管年齢測定』 11月12日(木) 10:30~11:30(10名) ●申込 10月15日(木) ※毎月15日から受付開始(先着順)		大人のぬり絵サロン ●日時: ①10月9日(金) ②21日(水) 午後1時30分~3時30分 ●会場: ①ホール ②多目的室 ●定員: 各15名(先着順) ●持ち物: 色鉛筆、上履き、マスク、飲み物、ハンカチ ●申込: 9/30(水) 午前9時から受付開始 ※電話申込可能		予定表の見方 ・自粛又は講師・指導者の判断で中止した事業 →		1 社交ダンス(同) ▼転倒予防体操 編物(同)		2 ■やさしい筋トレA ★たのしい脳トレ ▼転倒予防体操 絵手紙(同)		3 卓球午後(偶数) 民謡(同) 囲碁・将棋		4 太極拳(同) ヨガ①②③(同) カラオケしょうご会(同) 健康麻雀(午後) ●お顔の筋トレ体のストレッチ 茶道(同)	
5 卓球午前 フラダンス(同)		6 卓球午前 ▼らくらくエアロビクス		7 生きいきサロン 卓球午後(奇数)		8 パッチワーク(同) ●やさしい筋トレB ★たのしい脳トレ ●血管年齢測定 大正琴(同) ▼転倒予防体操		9 ■たのしい筋トレB ★しつかり脳トレ 楽しいカラオケ(同) 自由画(同)		10 ▼スポーツ吹き矢 ●健康講座 ●大人のぬり絵サロン 囲碁・将棋		11 太極拳(同) 卓球午後(偶数) 俳句(同) 健康麻雀(午前) 囲碁・将棋	
12 卓球午前 卓球午後(奇数)		13 卓球午前 卓球午後(偶数)		14 生きいきサロン ●盆踊りのつどい		15 社交ダンス(同) ▼転倒予防体操 編物(同)		16 ■やさしい筋トレA ★たのしい脳トレ ■たのしい筋トレA ●しつかり脳トレ カラオケ(同) 民謡(同)		17 ●タオル体操講座 ●季節の折り紙講座 太極拳(同) ヨガ①②③(同) カラオケしょうご会(同) 健康麻雀(午後) ●お顔の筋トレ体のストレッチ 茶道(同)			
19 卓球午前 フラダンス(同)		20 卓球午前 ▼らくらくエアロビクス		21 生きいきサロン ●大人のぬり絵サロン		22 ■手芸ボランティア講座 ■やさしい筋トレB ★たのしい脳トレ 大正琴(同) ▼転倒予防体操		23 ■たのしい筋トレB ★しつかり脳トレ 楽しいカラオケ(同) 自由画(同)		24 ●スローエアロビクス講座 ●筋量測定 百人一首愛好会(同) 健康麻雀(午前) 囲碁・将棋			
26 卓球午前 卓球午後(偶数)		27 地域支えあい入門講座		28 生きいきサロン ●盆踊りのつどい		29 卓球午前 卓球午後(奇数)		30 卓球午前 卓球午後(偶数)		31 卓球午前 卓球午後(奇数)			
多目的 ピアノカ(同) 手品(同)		多目的 ▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ 謡曲(同)		多目的 ▼認知症予防 ウクレレ(同)		多目的 ▼転倒予防体操 編物(同)		多目的 カラオケ(同) 民謡(同)		多目的 カラオケしょうご会(同) 健康麻雀(午後) 茶道(同)			
東座敷 男の体操(同) 男性運動(同)		東座敷 ウォーキング(同) 単体操(同)		東座敷 筋トレ①②(同) 英会話(同)		東座敷 ▼転倒予防体操 囲碁・将棋		東座敷 自由画(同) 百人一首愛好会(同)		東座敷 健康麻雀(午前) 囲碁・将棋			
西座敷 囲碁・将棋		西座敷 囲碁・将棋		西座敷 囲碁・将棋		西座敷 囲碁・将棋		西座敷 囲碁・将棋		西座敷 囲碁・将棋			
作業室他		作業室他 陶芸 桃陶(同)		作業室他		作業室他		作業室他 陶芸 和(同)		作業室他			