令和2年 12 月予定表

令和2年11月25日発行

ウォーキング | 9:00~10:15 生きいきサロン | 9:30~11:30 物 | 10:00~11:30 大人のぬり絵サロン | 13:30~15:3 お顔の筋トレ | 9:30~11:30 カラオケしょうこ会 | 10:00~12:00 簡単体操 | 10:30~11:45 英会話 | 13:00~15:30 絵手紙 | 13:00~16:10 Ω 男の体操 | 9:00~10:30 桃 陶 | 10:00~15:00 大人のぬり絵サロン 13:30~15:30 手芸ボランティア講座 | 10:00~11:30 茶道 | 12:30~15:00 カラオケ | 10:00~12:00 男性運動 | 10:40~11:40 盆踊り練習 | 13:30~15:00 詩 吟 | 13:00~15:00 大正琴 | 13:00~14:40 しっかり脳トレ | 10:30~11:30 太極拳 | 9:30~11:30 手 品 14:00~16:00 曲 | 13:00~15:00 たのしい脳トレ | 14:30~15:30 筋トレ① | 9:15~10:35 俳句 | 13:00~14:30 健幸通信カラオケ | 9:30~11:30 自由画 | 10:00~12:00 ▼男性トレーニング | 9:30~10:30 筋トレ2 | 10:40~11:40 社交ダンス | 10:00~12:00 ヨガ① | 12:45~13:35 楽しいカラオケ | 10:00~12:00 ピアニカ | 9:30~11:45 盆踊りのつどい | 13:30~15:00 ▼筋力トレーニング | 10:45~11:45 パッチワーク | 10:00~12:00 ヨガ② | 13:50~14:40 フラダンス | 13:20~15:30 たのしい筋トレ | 9:15~10:15 ▼転倒予防体操 | 9:30~10:30 レク体操 | 10:00~11:30 やさしい筋トレ | 13:15~14:15 ヨガ③ | 14:55~15:45 わっくわく通信カラオケ | 13:30~15:30 10:00~15:00 ▼コグニサイズ | 10:45~11:45 ▼認知症予防 | 10:00~12:00 ▼転倒予防体操(午前) | 9:30~11:45 百人一首愛好会 | 13:00~15:30 健康麻雀(午後) | 13:30~15:30 ▼転倒予防体操(午後) | 15:15~16:15 ▼らくらくエアロビクス | 13:30~15:45 ウクレレ | 13:30~15:30 民 謡 | 13:00~15:15 ▼スポーツ吹き矢 | 13:30~15:00 【不定期開催】 卓球午前 | 9:00~11:50 将棋 | 13:00~15:00 卓球午後 | 13:00~15:50 囲基 ● | 単発講座 (事前申込制) │ 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 ▼ | 左京区地域介護予防推進センター受付(Tel 706-6499) (事前申込不要) 木 金 土 水 午前 午後 午前 午後 午前 午後 午前 午後 午前 午後 午前 午後 社交ダンス(同) ▼らくらく ■やさしい ★たのし たのしい 卓球午後(奇数) 卓球午前 生きいきサロン 卓球午後(偶数) 太極拳 (同) ヨガ1)②③ (同) ホール ▼転倒予防体操 エアロビクス 筋トレA い脳トレ 筋トレA ●日時:①12月11日(金)②16日(水) 午後1時30分~3時30分 ▼転倒 ▼コグニ ▼転倒 カラオケしょうこ会 ★盆踊り練習 ▼認知症予防 詩吟(同) カラオケ(同) 民謡 (同) 健康麻雀 (午後) 多目的 ●会 場: ①多目的 ②ホール 予防体操 サイズ 予防体操 (同) ●定員:各15名(先着順) 編物(同) 持ち物: 色鉛筆、上履き、マスク、飲み物、 東座敷 ▼男性トレ・ ▼筋力トレー ■お顔の筋トレ 囲碁・将棋 レク体操(同) ●健康講座 絵手紙 (同) ●タオル体操 囲碁・将棋 茶道 (同) ハンカチ ニンク゛ 体のストレッチ 西座敷 ●申 込: 11/28(土)午前9時から受付開始 ※雷話申込可能 陶芸 桃陶(同) 作業室他 ▼スポーツ吹き矢 パッチワーク **■**たのしい |★しっかり ■やさしい ★たのし 卓球午前 フラダンス (同) 卓球午前 卓球午後(偶数) 生きいきサロン 太極拳 (同) ●映画会 ホール ●口腔ケア講座 つどい 筋トレB い脳トレ 筋トレB (同) 健幸通信カラオケ 大人のぬり絵 わっくわく通信 ▼転倒 ▼コグニ 大正琴 ▼転倒 楽しい ▼認知症予防 健康麻雀 (午前) 多目的 謡曲 (同) ウクレレ (同) ●血管年齢測定 俳句(同) (同) カラオケ(同) 予防体操 サイズ (同) 予防体操 カラオケ(同) サロン 東座敷 男の体操 男性運動 認知症サポー ●公園体操リーダー ウォーキング 簡単体操 自由画(同) 囲碁·将棋 囲碁·将棋 囲碁・将棋 筋トレ①②(同) 英会話 (同) ▼転倒予防体操 (同) (同) (同) (同) ター養成講座 養成講座 西座敷 その他 陶芸 和(同) 16 18 社交ダンス(同) すこやか学級 ●大人のぬり絵 ▼らくらく ■やさしい ★たのし たのしい ●しっかり 卓球午前 卓球午前 生きいきサロン 卓球午後(奇数) 太極拳 (同) ヨガ(1)(2)(3) (同) ホール ▼転倒予防体操 レク研修会 エアロビクス サロン 筋トレA い脳トレ 筋トレA 脳トレ ▼コグニ カラオケしょうこ会 ▼転倒 ▼転倒 ★盆踊り練習 ▼認知症予防 多目的 ピアニカ (同) 手品(同) 詩吟(同) カラオケ(同) 民謡 (同) 健康麻雀 (午後) 予防体操 サイズ 予防体持 (同) 編物(同) 東座敷 男の体操 男性運動 ●公園体操リーダー ▼男性ル ▼筋力トレ・ 季節の折り紙講 ●公園体操リーダー ■お顔の筋トレ 絵手紙 (同) 茶道 (同) 囲碁·将棋 レク体操(同) 囲碁・将棋 (同) (同) 養成講座 ニンク゛ 養成講座 体のストレッチ 西座敷 その他 陶芸 桃陶(同) 21 22 23 24 25 26 盆踊りの ■手芸ボランティア ●スローエアロ ■やさしい たのしい ★たのし 卓球午前 フラダンス (同) 卓球午前 卓球午後(偶数) 生きいきサロン 太極拳 (同) 午後卓球(奇数) ホール い脳トレ 筋トレB ビック つどい 筋トレB 健幸通信カラオケ わっくわく通信 ▼転倒 大正琴 ▼転倒 楽しい マコガニ 健康麻雀 (午前) ▼認知症予防 ●筋量測定 多目的 謡曲 (同) ウクレレ (同) カラオケ(同) カラオケ(同) (同) 予防体操 サイズ (同) 予防体操 東座敷 男の体操|男性運動 ●公園体操リーダー ウォーキング゛ 簡単体操 百人一首愛好会 自由画(同) 囲碁・将棋 囲碁・将棋 筋トレ(1)(2)(同) 英会話 (同) ▼転倒予防体操 囲碁・将棋 養成講座 西座敷 (同) (同) (同) (同) 作業室他 陶芸 和(同) 29 28 30 31 予定表の見方 1月『血管年齢測定』 ホール 14日(木) · 自粛又は講師 · 指導者の判断で中止とした事業 → 00000 多目的 年末大掃除 休館日 休館日 休館日 設備点検 $10:30\sim11:30$ (10名) 東座敷 西座敷 ●申 込 | 12月15日(火)から受付開始 作業室他