

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 健幸通信カラオケ   9:30~11:30 ピアニカ   9:30~11:45 フラダンス   13:20~15:30 わっくわく通信がた   13:30~15:30		ウォーキング   9:00~10:15 簡単体操   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   9:30~10:30 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   13:30~15:30 手芸ボランティア講座   10:00~11:30 大正琴   13:00~14:40 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 しっかり脳トレ   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 カラオケしょうこ会   10:00~12:00 茶道   12:30~15:00 太極拳   9:30~11:30 俳句   13:00~14:30 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(午前)   9:30~11:30 健康麻雀(午後)   13:30~15:30		
【不定期開催】卓球午前   9:00~11:50      卓球午後   13:00~15:50      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	
1		2		3		4		5		6		
卓球午前	フラダンス(同)	卓球午前	▼らくらくエアロビクス	生きいきサロン	卓球午後(奇数)	社交ダンス(同) ▼転倒予防体操	■やさしい筋トレA ★たのしい脳トレ	■たのしい筋トレA ●しっかり脳トレ ●公園体操	卓球午後(偶数)	太極拳(同)	ヨガ①②③(同)	
多目的	健幸通信カラオケ(同)	わっくわく通信カラオケ(同)	▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ	★盆踊り練習	▼認知症予防	詩吟(同)	編物(同)	カラオケ(同)	民謡(同)	カラオケしょうこ会(同)	健康麻雀(午後)	
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	▼男性トレーニング	▼筋力トレーニング	囲碁・将棋	レク体操(同)	囲碁・将棋	絵手紙(同)	囲碁・将棋	■お顔の筋トレ 体のストレッチ	茶道(同)	
西座敷												
作業室他			陶芸 桃陶(同)									
8		9		10		11		12		13		
卓球午前	卓球午後(奇数)	卓球午前	卓球午後(偶数)	生きいきサロン	●盆踊りのつどい	パッチワーク(同)	■やさしい筋トレB ★たのしい脳トレ	■たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操	▼スポーツ吹き矢 ●健康和太鼓講座	太極拳(同)	卓球午後(奇数)	
多目的	ピアニカ(同)	手品(同)	▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ	謡曲(同)	▼認知症予防	●血管年齢測定	大正琴(同)	▼転倒予防体操	楽しいカラオケ(同)	●大人のぬり絵サロン	俳句(同)	
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	ウオーキング(同)	簡単体操(同)	囲碁・将棋	筋トレ①②(同)	英会話(同) ウクレレ(同)	▼転倒予防体操	囲碁・将棋	自由画(同)	健康麻雀(午前)	
西座敷											囲碁・将棋	
作業室他									陶芸 和(同)			
15		16		17		18		19		20		
知恵シルバー事業	フラダンス(同)	卓球午前	▼らくらくエアロビクス	生きいきサロン	●大人のぬり絵サロン	社交ダンス(同) ▼転倒予防体操	■やさしい筋トレA ★たのしい脳トレ	■たのしい筋トレA ●しっかり脳トレ	卓球午後(偶数)	休館日 (春分の日)		
多目的	健幸通信カラオケ(同)	わっくわく通信カラオケ(同)	▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ	★盆踊り練習 ●布切りボランティア	▼認知症予防	詩吟(同)	編物(同)	カラオケ(同)	民謡(同)			
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	▼男性トレーニング	▼筋力トレーニング	囲碁・将棋	レク体操(同)	囲碁・将棋	絵手紙(同)	●季節の折紙講座			囲碁・将棋
西座敷												
作業室他			陶芸 桃陶(同)									
22		23		24		25		26		27		
卓球午前	卓球午後(奇数)	卓球午前	卓球午後(偶数)	生きいきサロン	●盆踊りのつどい	■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	■たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操	●スローエアロビクス	太極拳(同)	ヨガ①②③(同)[振]	
多目的	ピアニカ(同)	手品(同)	▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ	謡曲(同)	▼認知症予防		大正琴(同)	▼転倒予防体操	楽しいカラオケ(同)	●筋量測定	健康麻雀(午後)[振]	
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	ウオーキング(同)	簡単体操(同)	囲碁・将棋	筋トレ①②(同)	英会話(同) ウクレレ(同)	▼転倒予防体操	囲碁・将棋	自由画(同)	百人一首愛好会(同)	
西座敷										健康麻雀(午前)	囲碁・将棋	
作業室他									陶芸 和(同)			
29		30		31		<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>4月『血管年齢測定』</b></p> <p style="text-align: center;"><b>4月8日(木)</b></p> <p style="text-align: center;">10:30~11:30 (10名)</p> <p style="text-align: center;">●申込   3月15日(月)</p> <p style="text-align: center;">※毎月15日から受付開始(先着順) ※電話可</p> <p style="text-align: center;">※15日が休日の場合は翌日から受付</p> </div> <div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">◎いきいきポイント</p> <p style="text-align: center;">センターだより掲載事業はすべて5ポイント対象です。</p> <p style="text-align: center;">第4回応募締切は2月28日(日)です!</p> <p style="text-align: center;">老人福祉センターへは2月27日(土)までに投函してください。</p> <p style="text-align: center;">予定表の見方</p> <p style="text-align: center;">・自粛又は講師・指導者の判断で中止とした事業 → </p> </div>						
卓球午前		卓球午前	卓球午後(奇数)	卓球午前	卓球午後(偶数)							
多目的		▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ										
東座敷	男の体操(同)[振]		囲碁・将棋		囲碁・将棋							
西座敷												
作業室他												