

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 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 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 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 13:15~15:15 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 初級ウクレレ 13:15~16:00		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 13:00~14:30 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 13:00~14:30 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 (午後) 13:30~15:30 健康麻雀 (午前) 9:30~11:30	
【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
予定表の見方		1		2		3		4		5	
ホール	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	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
多目的	▼転倒予防体操		▼コグニサイズ	▼認知症予防	詩吟 (同)	編物 (同)		▼転倒予防体操	カラオケ(同)	民謡 (同)	カラオケしょうご会 (同)
東座敷	▼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)		ウクレレ (同)	絵手紙 (同)	●タオル体操	囲碁・将棋	■お顔の筋トレ体のストレッチ
西座敷			陶芸 桃陶 (同)								
作業室他											
7		8		9		10		11		12	
ホール	卓球午前	フラダンス (同)	卓球午前	卓球午後	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
多目的	わっくわく通信カラオケ (同)		▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	謡曲 (同)	▼認知症予防	初級ウクレレ (同)	●血管年齢測定	大正琴 (同)	▼転倒予防体操	楽しいカラオケ (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)	▼転倒予防体操	囲碁・将棋	自由画 (同)	▼スポーツ吹き矢 ●健康和太鼓講座
西座敷	囲碁・将棋		陶芸 桃陶 (同)								太極拳 (同)
その他											午後卓球
14		15		16		17		18		19	
ホール	卓球午前	卓球午後	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	社交ダンス(同) ▼転倒予防体操	■やさしい筋トレA	●健康和太鼓講座	■たのしい筋トレA	●しっかり脳トレ
多目的	ピアノカ (同)	手品 (同)	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	●大人のぬり絵サロン	▼認知症予防	詩吟 (同)		▼転倒予防体操	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)	ウクレレ (同)	編物 (同)	絵手紙 (同)	●季節の折り紙講座	囲碁・将棋
西座敷	囲碁・将棋		陶芸 桃陶 (同)								カラオケしょうご会 (同)
その他											健康麻雀 (午後)
21		22		23		24		25		26	
ホール	卓球午前	フラダンス (同)	卓球午前	卓球午後	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
多目的	わっくわく通信カラオケ (同)		▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	謡曲 (同)	▼認知症予防	初級ウクレレ (同)		▼転倒予防体操	楽しいカラオケ (同)	●筋肉量測定
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)	●健康講座	筋トレ①② (同)	英会話 (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	囲碁・将棋		陶芸 桃陶 (同)								健康麻雀 (午前)
その他											囲碁・将棋
28		29		30							
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	卓球午後	世話人会	卓球午後					
多目的	ピアノカ (同)	手品 (同)	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	▼認知症予防	詩吟 (同) [振]					
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	囲碁・将棋					
西座敷	囲碁・将棋										
作業室他											

7月の『血管年齢測定』
8日 (木)
 10:30~11:30 (10名)
 ●申込 | 6月15日 (火)
 ※毎月15日から受付開始 (先着順) (電話可)

6月の『筋肉量測定』25日 (金)
 14:00~ (5名)
 ●申込 | 6月1日 (火)
 ※毎月1日から受付開始 (先着順) (電話可)

