

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 わくわく通信カカ 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 ▼らくらくエアロピクス 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					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: 20%;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">8月の『血管年齢測定』</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">12日(木)</p> <p style="text-align: center;">10:30~11:30 (10名)</p> <p style="text-align: center;">● 申込 7月15日(木)</p> <p style="text-align: center;">※毎月15日から受付開始(先着順)(電話可)</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">大人のぬり絵サロン</p> <p>● 日 時: 7月9日(金)・20日(火)午後1時30分~</p> <p>● 会 場: 当センター 多目的室</p> <p>● 定 員: 10名(先着順)</p> <p>● 持ち物: 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、色鉛筆</p> <p>● 申 込: 7/2(金)午前9時から受付開始(電話可)</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> </div> </div>																
ホール	卓球午前		フラダンス(同)	卓球午前	▼らくらくエアロピクス	生きいきサロン	卓球午後	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	卓球午後	太極拳(同)	ヨガ①②③(同)	
多目的	わくわく通信カラオケ(同)		▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	▼認知症予防	詩吟(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)	●大人のぬり絵サロン	健康和太鼓	健康麻雀(午後)	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)	囲碁・将棋	▼男性トレーニング	▼筋力トレーニング	レク体操(同)	ウクレレ(同)	▼転倒予防体操	囲碁・将棋	自由画(同)	囲碁・将棋	健康麻雀(午前)	俳句(同)	お顔の筋トレ体のストレッチ	茶道(同)	
西座敷			陶芸 桃陶(同)								陶芸 和(同)					
作業室他																
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> </div> </div>																
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	卓球午後	生きいきサロン	●盆踊りのつどい	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	■たのしい筋トレA	●しっかり脳トレ	●コアバランス	太極拳(同)	ヨガ①②③(同)	
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	初級ウクレレ(同)	編物(同)		▼転倒予防体操	カラオケ(同)	民謡(同)	楽しいカラオケ(同)	健康麻雀(午後)	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)	囲碁・将棋	ウォーキング(同)	簡単体操(同)	囲碁・将棋	筋トレ①②(同)	英会話(同)	絵手紙(同)	季節の折り紙講座	囲碁・将棋	お顔の筋トレ体のストレッチ	茶道(同)	健康麻雀(午前)	俳句(同)	
西座敷			陶芸 桃陶(同)													
作業室他																
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> </div> </div>																
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	卓球午後	生きいきサロン	卓球午後	休館日 (海の日)		休館日 (スポーツの日)		休館日 (スポーツの日)		太極拳(同)	●図書館映画		
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)							健康麻雀(午前)	囲碁・将棋		
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	囲碁・将棋	▼男性トレーニング	▼筋力トレーニング	レク体操(同)							ウクレレ(同)			
西座敷			陶芸 桃陶(同)													
作業室他																
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> </div> </div>																
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	休館日 (海の日)		休館日 (スポーツの日)		休館日 (スポーツの日)		卓球午前	卓球午後	卓球午前	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	初級ウクレレ(同)							健康麻雀(午後)	囲碁・将棋		
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	囲碁・将棋	ウォーキング(同)	簡単体操(同)	●健康講座							筋トレ①②(同)	英会話(同)		
西座敷			陶芸 桃陶(同)													
作業室他																
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p> </div> </div>																
ホール	卓球午前	●スマホ体験講座	卓球午前	卓球午後	生きいきサロン	●盆踊りのつどい	左京区シルバークラブ連合会 囲碁将棋大会		左京区シルバークラブ連合会 囲碁将棋大会		左京区シルバークラブ連合会 囲碁将棋大会		卓球午前	卓球午後	卓球午前	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	初級ウクレレ(同)							楽しいカラオケ(同)[振]	自由画(同)[振]	百人一首愛好会(同)[振]	囲碁・将棋
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	囲碁・将棋	ウォーキング(同)	簡単体操(同)											
西座敷			陶芸 桃陶(同)													
作業室他																
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p> </div> </div>																
■手芸ボランティア養成講座(3階会議室)																