左京老人福祉センター（TEL722−4650）

令和3年 9 月予定表

令和3年8月20日発行

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 ピアニカ｜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 簡単体操｜10:30～11:45 桃　陶｜10:00～15:00 謡　曲｜13:00～15:00 ▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ｜9:30～10:30 ▼筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ｜10:45～11:45 ▼転倒予防体操｜9:30～10:30 ▼コグニサイズ｜10:45～11:45 ▼らくらくｴｱﾛﾋﾞｸｽ｜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 手芸ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ講座｜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）

一時閉所期間　令和３年８月２０日（金）～９月１２日（日）　全てお休みです！

	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	
ホール	１０月の『血管年齢測定』 １４日（木） １０：３０～１１：３０（１０名） ● 申　込｜９月１５（木） ※毎月１５日から受付開始（先着順） ※電話可		『筋量測定』２４日（金） ①１４：００～（５名） ②１５：００～（５名） ● 申　込｜９月１日（水） ※毎月１日から受付開始（先着順） ※閉所中は電話のみ				社交ダンス(同)	■やさしい ★たのしい	■たのしい	●しっかり			(同) 午後)))
ホール													
多目的													
東座敷													
西座敷													
作業室他													

一時閉所期間　令和３年8月２０日（金）～９月１２日（日）　全てお休みです！

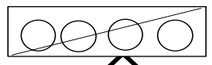
	6		7		8		9		10			11	
ホール	卓球午前	フラダンス(同)	卓球午前	▼らくらくエアロビクス	生きいきサロン	●盆踊りのつどい	パッチワーク(同)	■やさしい筋トレB	■たのしい筋トレB	★しっかり脳トレ ●公園体操	▼スポーツ吹き矢 ●健康和太鼓講座	太極拳(同)	卓球午後
多目的													
東座敷	男の体操(同)												(同)
西座敷													
作業室他			陶芸 桃陶(同)						陶芸　和(同)				

	13			14			15		16			17			18	
ホール	卓球午前		●京都の今昔物語講座	卓球午前		午後卓球	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	■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~~	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	ｳｫｰｷﾝｸﾞ(同)	簡単体操(同)	囲碁・将棋	レク体操(同)	ウクレレ(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）
西座敷																
作業室他																

	20		21			22		23	24			25	
ホール	休館日 （敬老の日）		卓球午前		▼らくらくエアロビクス	生きいきサロン	●盆踊りのつどい	休館日 （秋分の日）	■たのしい筋トレB	★しっかり脳トレ ●公園体操	●スローエアロビック	太極拳(同)	●図書館映画
多目的			▼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~~	初級ウクレレ(同)		楽しいカラオケ(同)		●筋肉量測定		わっくわく通信カラオケ(同)[振]
東座敷			▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	▼筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	囲碁・将棋	筋トレ①②(同)	英会話(同)		自由画(同)		百人一首愛好会(同)	健康麻雀(午前)	囲碁・将棋
西座敷													
作業室他			陶芸 桃陶(同)						陶芸　和(同)				

	27		28			29		30		
ホール	卓球午前	フラダンス(同)[振]	卓球午前		午後卓球	卓球午前	卓球午後	■手芸ボランティア講座[振]	■やさしい筋トレB	
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~~	ウクレレ(同)[振]	▼転倒予防体操		▼転倒予防体操
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	囲碁・将棋	ｳｫｰｷﾝｸﾞ(同)	簡単体操(同)	●健康講座	筋トレ①②(同)[振]	●スマホ講座	囲碁・将棋	
西座敷										
作業室他										

予定表の見方



自粛又は講師・指導者の判断で中止とした事業