左京老人福祉センター（TEL722−4650）

令和3年　10月予定表

令和3年9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 大人のぬり絵サロン｜13:30～15:30	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 季節の折り紙講座｜10:00～11:30	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
									1		2	
ホール	11月の『血管年齢測定』 11日（木） 10：30～11：30（10名） ● 申　込｜10月15（金） ※毎月15日から受付開始（先着順） ※閉所中は電話のみ		10月の『 筋肉量測定 』 22日（金） ①14：00～（5名） ②15：00～（5名） ● 申　込｜10月1日（金） ※毎月1日から受付開始（先着順） ※閉所中は電話のみ		大人のぬり絵サロン ●日　時：①10月8日（金）②19日(火)午後1時30分～ ●会　場：当センター　多目的室 ●持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、色鉛筆 ●定　員：各10名（先着順） ●申　込：10/1(金)午前9時から受付開始 ※閉所中は電話のみ		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		■たのしい筋トレA	●しっかり脳トレ	卓球午後	太極拳（同）	ヨガ①②③（同）
多目的									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									●タオル体操		●歴史講座	■お顔の筋トレ 体のストレッチ	茶 道（同）
西座敷													
作業室他													
	4		5		6		7		8		9		
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	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	■川柳講座	わっ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）	編物（同）		▼転倒予防体操	楽しいカラオケ（同）		●大人のぬり絵サロン		
東座敷	男の体操（同）	男性運動（同）	▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	▼筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	レク体操（同）	ウクレレ（同）		絵手紙（同）		自由画（同）	囲碁・将棋	健康麻雀(午前)	俳句（同）
西座敷													
作業室他				陶芸 桃陶（同）							陶芸　和（同）		
	11		12		13		14		15		16		
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	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	~~▼認知症予防~~	謡曲(同)	●血管年齢測定	大正琴（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）	ｳｫｰｷﾝｸﾞ（同）	簡単体操（同）	筋トレ①②（同）	英会話（同）	▼転倒予防体操	囲碁・将棋		●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		●スマホ講座		囲碁・将棋										
作業室他														
	18		19		20		21		22		23			
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	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）	卓球午後
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	●大人のぬり絵サロン	~~▼認知症予防~~ 詩 吟（同）	編物（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）	▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	▼筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	囲碁・将棋	レク体操（同）	ウクレレ（同）		絵手紙（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）			
	25		26		27		28		29		30			
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	■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	卓球午前	●ステッププラス	卓球午前	卓球午後	
多目的	ピアニカ（同）	手品（同）	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	~~▼認知症予防~~	謡曲（同）		大正琴（同）	▼転倒予防体操		民 謡（同）[振]			
東座敷	男の体操（同）	男性運動（同）	ｳｫｰｷﾝｸﾞ（同）	簡単体操（同）	筋トレ①②（同）	英会話（同）	▼転倒予防体操	囲碁・将棋		自由画（同）[振]	囲碁・将棋		囲碁・将棋	
西座敷		●スマホ講座		●健康講座										
作業室他														