左京老人福祉センター（TEL722−4650）

令和3年　11月予定表

令和3年10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｜9:30～12:30 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（TEL762-5529）

	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	
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	休館日（文化の日）		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	太極拳（同）	ヨガ①②③（同）
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			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 西座敷	男の体操（同）	男性運動（同）	囲碁・将棋	▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	▼筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	囲碁・将棋		絵手紙（同）		●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）
作業室他			陶芸 桃陶（同）							陶芸　和（同）				
	8		9		10		11			12			13	
ホール	卓球午前	●簡単スマホ講座	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	▼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	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	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）		●大人のぬり絵サロン		■スマホボランティア講師養成講座
東座敷 西座敷	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	筋トレ①②（同）	英会話（同）	▼転倒予防体操	●交通安全教室		自由画（同）	囲碁・将棋	健康麻雀（午前）	俳句（同）
作業室他														
	15		16		17		18			19			20	
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		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	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 西座敷	男の体操（同）	男性運動（同）	囲碁・将棋	▼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）		●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）
作業室他			陶芸 桃陶（同）							陶芸　和（同）				
	22		23		24		25			26			27	
ホール	卓球午前	卓球午後	休館日（勤労感謝の日）		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	●スローエアロビック	太極拳（同）	●図書館映画
多目的	ピアニカ（同）	手品（同）			▼認知症予防	初級ウクレレ（同）		大正琴（同）	▼転倒予防体操	楽しいカラオケ（同）		●筋肉量測定		
東座敷 西座敷	男の体操（同）	男性運動（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）		百人一首愛好会（同）	健康麻雀（午前）	囲碁・将棋
作業室他														
	29		30											
ホール	卓球午前	●ステッププラス	●干支手芸講座	卓球午後										
多目的			▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	謡曲(同)［振］									
東座敷 西座敷	男の体操（同）［振］	男性運動（同）［振］	囲碁・将棋	ｳｫｰｷﾝｸﾞ（同）［振］	簡単体操（同）［振］	●健康講座								
作業室他														

たのしい脳トレ（自由参加）

●日　時：第1・2・4木曜日午後2時30分～3時３０分
●会　場：当センター　ホール
●定　員：20名（先着順）
●持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ

１２月『血管年齢 測定』

９日（木）
１０：３０～１１：３０（１０名）
●申　込｜１１月１５日（月）
※毎月１５日から受付開始（先着順）※電話可
※１５日が休日の場合は翌日から受付

１１月『筋肉量測定』２６日（金）

①１４：００～（５名）②１４：４５～（５名）
●申　込｜１１月１日（月）
※毎月１日から受付開始（先着順）※電話可
※１日が休日の場合は翌日から受付

大人のぬり絵サロン

●日　時：①１１月12日（金）　②１６日（火）
午後1時30分～3時30分
●会　場：　多目的
●定　員：各１０名（先着順）
●持ち物：色鉛筆、上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
●申　込：１１/２９（金）午前９時から受付開始
※電話申込可能

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