

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 ▼らくらくエアロビクス 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 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 しつかり脳トレ 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 10:00~12:30 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 多目的室での囲碁・将棋は先着10名とします。													
(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		
4月「血管年齢測定」14日(木) 10:30~11:30 (10名) ●申込 3月15日(火) ※毎月15日 9時から受付開始(先着順) ※電話可		3月の「筋肉量測定」25日(金) ①14:00~(5名) ②15:00~(5名) ●申込 3月1日(火) ※毎月1日から受付開始(先着順) ※電話可		1		2		3		4		5	
ホール	卓球午前	卓球午後	▼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 ▼転倒予防体操	たのしい筋トレA しつかり脳トレ	卓球午後	太極拳(同)	ヨガ①②③(同)		
多目的	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	■おもちゃ修理ボランティア養成講座	▼認知症予防将棋(同)	詩吟(同)	編物(同)	囲碁(同)	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	●歴史講座	■お顔の筋トレ体のストレッチ	茶道(同)		
西座敷	陶芸 桃陶(同)												
作業室他	陶芸 和(同)												
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 しつかり脳トレ ●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)	▼認知症予防将棋(同)	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	■スマホボラ養成講座 ★スマホでつながるサロン
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	ウォーキング(同)	簡単体操(同)	●成年後見制度講座	筋トレ①②(同)	英会話(同)	▼転倒予防体操	囲碁・将棋	自由画(同)	英会話(同)[振]	健康麻雀(午前)	俳句(同)
西座敷	陶芸 和(同)												
その他	陶芸 和(同)												
14		15		16		17		18		19			
ホール	卓球午前	卓球午後	▼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 ▼転倒予防体操	たのしい筋トレA しつかり脳トレ	●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	■おもちゃ修理ボランティア養成講座	▼認知症予防囲碁(同)	詩吟(同)	編物(同)	将棋(同)	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)	▼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)	●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	陶芸 和(同)												
その他	陶芸 和(同)												
21		22		23		24		25		26			
ホール	休館日(春分の日)												
多目的	休館日(春分の日)												
東座敷	休館日(春分の日)												
西座敷	休館日(春分の日)												
作業室他	休館日(春分の日)												
28		29		30		31		31		31			
ホール	卓球午前	フラダンス(同)[振]	卓球午前	卓球午後	生きいきサロン	●スローエアロビクス	卓球午後	卓球午前	卓球午後	「大人のぬり絵サロン」 日時: 3月11日(金)・26日(土) 午後1時30分~3時 会場: センター 多目的室 定員: 10名(先着順) 持ち物: 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、色鉛筆 申込: 3/1(火) 9時から受付(電話可)			
多目的	ピアニカ(同)	手品(同)	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	▼認知症予防囲碁(同)	初級ウクレレ(同)	将棋(同)	大正琴(同)	▼転倒予防体操	楽しいカラオケ(同)	●筋肉量測定	太極拳(同)	●図書館映画
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	ウォーキング(同)	簡単体操(同)	将棋(同)	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)	●大人のぬり絵サロン
西座敷	陶芸 和(同)												
作業室他	陶芸 和(同)												

新しい生活スタイル健康ポイントをためよう!
 京都市が取り組んでいる「健康長寿のまち・京都」の実現に向け、健康づくり活動に取り組みながら健康ポイントをためよう!
 センターだより掲載事業はすべてポイント!

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