

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 陶芸(和)   10:00~15:00		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 初級ウクレレ   13:30~16:00 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   13:30~15:40 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		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 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 陶芸(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 カラオケしょうご会   9:30~12:30 茶道   12:30~15:00 太極拳   9:30~11:30 俳句   13:00~15:00 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		
<b>4月「筋肉量測定」</b> <b>22日(金)</b> ① 14:00~(5名) ② 15:00~(5名) ● 申込   4月1日(金) ※毎月1日午前9時から受付開始(先着順)(電話可)		<b>5月「血管年齢測定」</b> <b>12日(木)</b> 10:30~11:30(10名) ● 申込   4月15日(金) ※毎月15日午前9時から受付開始(先着順)(電話可)		<b>大人のぬり絵サロン</b> ● 日 時: ①4月8日(金) ②19日(火) 午後1時30分~3時30分 ● 会 場: 当センター 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: 3/29(火) 午前9時から受付開始(電話可)		<b>たのしい脳トレ(自由参加)</b> ● 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		1 ■ たのしい筋トレA      ● しっかり脳トレ カラオケ(同)      民謡(同)		2 卓球午後      太極拳(同)      ヨガ①②③(同) 健康麻雀(午後)		● 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)	
4		5		6		7		8		9			
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	午後卓球	編物(同)	■ 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	▼ スポーツ吹き矢      ● 健康和太鼓	太極拳(同)	選挙準備		
多目的	楽しい川柳(同)	わっわく通信カラオケ(同)	▼ 転倒予防体操      ▼ コグニサイズ	▼ 認知症予防	詩吟(同)		▼ 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)	▼ 男性トレーニング      ▼ 筋力トレーニング	囲碁・将棋	レク体操(同)	ウクレレ(同)	▼ 転倒予防体操	絵手紙(同)	自由画(同)	囲碁・将棋		健康麻雀(午前)	
西座敷				陶芸 桃陶(同)					陶芸 和(同)				
11		12		13		14		15		16			
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	謡曲(同)	▼ 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	カラオケ(同)	民謡(同)	カラオケしょうご会(同)	健康麻雀(午後)	
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	ウォーキング(同)	簡単体操(同)	スマホ(同)	筋トレ①②(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				スマホでつながるサロン									
作業室他													
18		19		20		21		22		23			
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	編物(同)	■ 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	● お口とからだのフレイル予防講座	太極拳(同)	卓球午後		
多目的	わっわく通信カラオケ(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)		▼ 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)	▼ 男性トレーニング      ▼ 筋力トレーニング	● やってみよう! 即興劇	レク体操(同)	ウクレレ(同)	▼ 転倒予防体操	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 和(同)		陶芸 桃陶(同)						陶芸 和(同)				
25		26		27		28		29		30			
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	■ たのしい筋トレA      ● しっかり脳トレ	● お口とからだのフレイル予防講座	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	謡曲(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	囲碁(同)		
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)	スマホ(同)	筋トレ①②(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)	俳句(同) [振]	
西座敷				スマホでつながるサロン									
作業室他													

休館日(昭和の日)