

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 わっくわく通信カカ 13:30~15:30 陶芸(和) 10:00~15:00		ウォーキング 9:00~10:15 簡身体操 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 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 13:15~15:15		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 たのしい脳トレ 14:30~15:30 初級ウクレレ 13:15~16:00 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 カラオケしょうご会 10:00~12:00 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						
2		3		4		5		6		7							
ホール	卓球午前	フラダンス(同)	休館日 (憲法記念日)		休館日 (みどりの日)		休館日 (こどもの日)		●たのしい筋トレA	●しつかり脳トレ	ウクレレ(同)[振]	太極拳(同)	ヨガ①②③(同)				
多目的	楽しい川柳(同)	わっくわく通信カラオケ(同)	休館日		休館日		休館日		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)	休館日		休館日		休館日		●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		囲碁・将棋	休館日		休館日		休館日										
作業室他			休館日		休館日		休館日										
9		10		11		12		13		14							
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B	●しつかり脳トレ	●公園体操	▼スポーツ吹き矢	●健康和太鼓	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	謡曲(同)	▼認知症予防	初級ウクレレ(同)	●血管年齢測定	左京イクリニック	▼転倒予防体操	楽しいカラオケ(同)	●大人のぬり絵サロン			将棋(同)		
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	ウオーキング(同)	簡身体操(同)	スマホ(同)	筋トレ①②(同)	英会話(同)	▼転倒予防体操	絵手紙(同)[振]		自由画(同)	囲碁・将棋	健康麻雀(午前)	俳句(同)			
西座敷		囲碁・将棋		スマホでできるサロン													
作業室他			陶芸 桃陶(同)[振]								陶芸 和(同)						
16		17		18		19		20		21							
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	午後卓球	編物(同)	■やさしい筋トレA	●健康和太鼓	■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		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)		▼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)	▼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)	●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		囲碁・将棋															
作業室他	陶芸 和(同)		陶芸 桃陶(同)														
23		24		25		26		27		28							
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	■たのしい筋トレB	●しつかり脳トレ	●公園体操	●お口からだのフレイル予防講座	太極拳(同)	●図書館映画		
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)	左京イクリニック	▼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)	ウオーキング(同)	簡身体操(同)	スマホ(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)	囲碁・将棋				
西座敷		囲碁・将棋															
作業室他										陶芸 和(同)							
30		31															
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	▼らくらくエアロビクス[振]													
多目的			▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	左京イクリニック												
東座敷	男の体操(同)[振]		▼男性トレーニング	▼筋力トレーニング	囲碁・将棋												
西座敷		囲碁・将棋															
作業室他																	

5月「筋肉量測定」
27日(金)
 ① 14:00~(5名)
 ② 15:00~(5名)
 ● 申込 | 5月2日(月)
 ※毎月1日が日曜なので2日の午前9時から受付開始(先着順)(電話可)

6月「血管年齢測定」
9日(木)
 10:30~11:30(10名)
 ● 申込 | 5月16日(月)
 ※今月は15日が日曜なので16日の午前9時から受付開始(先着順)(電話可)

大人のぬり絵サロン
 ● 日 時: ①5月13日(金) ②17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: 4/28(木) 午前9時から受付開始(電話可)

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