

	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 ピアノカ 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 楽しい川柳 10:00~12:00		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 スマホ 13:30~15:00 スマホでつながるサロン 15:00~16:00		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 13:00~15:00 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 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 カラオケしょうこ会 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		
	6		7		8		9		10		11			
ホール	<div>7月『血管年齢測定』 14日(木) 10:30~11:30(10名) ●申 込 6月15日(水) ※午前9時から先着順で受付します！(電話可)</div>		<div>6月『筋肉量測定』 24日(金) 14:00~(5名) 15:00~(5名) ●申 込 6月1日(水) ※午前9時から先着順で受付します！(電話可)</div>		1		2		3		4			
多目的					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A	●しっかり 脳トレ	卓球午後	太極拳(同)	ヨガ①②③(同)
東座敷					▼認知症予防	詩 吟 (同)			▼転倒 予防体操	カラオケ(同)	民 謡 (同)	カラオケしょうこ会 (同)	健康麻雀(午後)	
西座敷					レク体操(同)	ウクレレ(同)	▼転倒予防体操	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														
	13		14		15		16		17		18			
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	●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 卓球午後		
多目的	楽しい川柳(同)	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	初級ウクレレ(同)	●血管年齢測定	左京トイクリ 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)	▼男性トレ ニング	▼筋力トレ ニング	●やってみよう! 即興劇	筋トレ①②(同)	英会話(同)	▼転倒予防体操	囲碁・将棋	自由画(同)	囲碁・将棋	健康麻雀(午前)		
西座敷												俳句(同)		
作業室他			陶芸 桃陶(同)							陶芸 和(同)				
	20		21		22		23		24		25			
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	●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	●お口とからだのフレ イル予防講座		
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	初級ウクレレ(同)		左京トイクリ 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)	▼男性トレ ニング	▼筋力トレ ニング	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)		
西座敷												囲碁・将棋		
作業室他	陶芸 和(同)		陶芸 桃陶(同)		第1回世話人会					陶芸 和(同)				
	27		28		29		30		<div>大人のぬり絵サロン</div> <div>●日 時：6月10日(金)・21日(火)午後1時30分~</div> <div>●会 場：当センター 多目的室</div> <div>●定 員：10名(先着順)</div> <div>●持ち物：上履き、マスク、飲み物、ハンカチ、色鉛筆</div> <div>●申 込：5/31(火) 午前9時から受付開始(電話可)</div>					
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	卓球午後	卓球午前	卓球午後	卓球午前	■やさしい 筋トレA[振]					●健康和 太鼓	
多目的	ピアノカ(同)	手品(同)	▼転倒 予防体操	▼コグニ サイズ		詩吟(同)[振]	編物(同)[振]							
東座敷	男の体操 (同)	男性運動 (同)	▼男性トレ ニング	▼筋力トレ ニング	スマホ(同)	左京区老人クラブ連合会 囲碁・将棋大会								
西座敷					●スマホでつながるサロン									
作業室他														

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