

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
ホール	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 わくわく通信カラオケ   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 スマボ   13:30~15:00 スマボでつながるサロン   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 (同)   同好会(入会制)※途中入会可の同好会あり 多目的	卓球午後   13:00~15:50 定期講座(年間・半年の申込制)   定期講座(年間・半年の申込制) 6月『筋肉量測定』 24日(金) 14:00~(5名) 15:00~(5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)	囲碁・将棋   13:00~15:00 ★   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)	木	金	土						
多目的	東座敷	西座敷	作業室他	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
ホール	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)	6月『筋肉量測定』 24日(金) 14:00~(5名) 15:00~(5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)	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	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	●益踊りのつどい	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
多目的	楽しい川柳(同)	わくわく通信カラオケ(同)	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	囲碁(同)	▼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	●大人のぬり絵サロン
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	囲碁・将棋	▼男性トレーニング	▼筋力トレーニング	●やつてみよう!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)
西座敷										囲碁・将棋	囲碁 和(同)
作業室他					陶芸 桃陶(同)						
13	14	15	16	17	18						
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	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A	●しっかり脳トレ
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	詩吟(同)		▼転倒予防体操	カラオケ(同)	民謡(同)
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	囲碁・将棋	ウォーキング(同)	簡単体操(同)	スマボ(同)	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
西座敷						スマボでつながるサロン				囲碁・将棋	●お顔の筋トレ体のストレッチ
作業室他					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	●益踊りのつどい	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	●お口とからだのフレイル予防講座
多目的					大人のぬり絵サロン	▼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	●筋肉量測定
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	囲碁・将棋	▼男性トレーニング	▼筋力トレーニング	囲碁・将棋	筋トレ①②(同)	英会話(同)	▼転倒予防体操	囲碁・将棋	百人一首愛好会(同)
西座敷											健康麻雀(午前)
作業室他					陶芸 桃陶(同)	第1回世話人会					囲碁 和(同)
27	28	29	30								
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	ピアニカ(同)	手品(同)	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	謡曲(同)						
東座敷	男の体操(同)	男性運動(同)	囲碁・将棋	ウォーキング(同)	簡単体操(同)	スマボ(同)					
西座敷						スマボでつながるサロン					
作業室他											

## 大人のぬり絵サロン

- 日 時: 6月10日(金)・21日(火)午後1時30分~
- 会 場: 当センター 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: 5/31(火)午前9時から受付開始(電話可)

予定表の見方



自肃又は講師・指導者の  
判断で中止とした事業