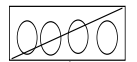


	月		火		水		木		金		土	
	男の体操 9:00～10:30 男性運動 10:40～11:40 手品 14:00～16:00 ピアノカ 9:30～11:45 フラダンス 13:20～15:30 わっくわく通信がカ 13:30～15:30 陶芸(和) 10:00～15:00 楽しい川柳 10:00～12:00		ウォーキング 9:00～10:15 簡単体操 10:30～11:45 桃陶 10:00～15:00 謡曲 13:00～15:00 ▼男性トレーニング 9:30～10:30 ▼筋力トレーニング 10:45～11:45 ▼転倒予防体操 9:30～10:30 ▼コグニサイズ 10:45～11:45 ▼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 スマホでつながるカ 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 13:00～15:00 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
	1		2		3		4		5		6	
ホール	卓球午前		フラダンス(同)		卓球午前		卓球午後		卓球午後		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		▼認知症予防		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		▼男性トレーニング		▼筋力トレーニング		タオル体操		歴史講座	
西座敷												
作業室他			陶芸 桃陶(同)									
	8		9		10		11		12		13	
ホール	卓球午前		卓球午後		卓球午前		卓球午後		卓球午後		卓球午後	
多目的	ピアノカ(同)		手品(同)		▼転倒予防体操		▼認知症予防		カラオケ(同)		将棋(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)		自由画(同)		健康麻雀(午前)	
西座敷					スマホ(同)		英会話(同)		囲碁・将棋		俳句(同)	
作業室他					スマホでつながるサロン				陶芸 和(同)			
	15		16		17		18		19		20	
ホール	卓球午前		フラダンス(同)		卓球午前		卓球午後		卓球午後		卓球午後	
多目的			わっくわく通信カラオケ(同)		▼認知症予防		詩吟(同)		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		レク体操(同)		ウクレレ(同)		カラオケ(同)		健康麻雀(午後)	
西座敷					ウクレレ(同)		絵手紙(同)		季節の折り紙講座		茶道(同)	
作業室他	陶芸 和(同)		陶芸 桃陶(同)									
	22		23		24		25		26		27	
ホール	●スマホ安全教室		卓球午後		卓球午前		卓球午後		卓球午後		卓球午後	
多目的	ピアノカ(同)		手品(同)		▼転倒予防体操		▼認知症予防		カラオケ(同)		筋肉量測定	
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)		自由画(同)		百人一首愛好会(同)	
西座敷					スマホ(同)		英会話(同)		囲碁・将棋		健康麻雀(午前)	
作業室他					スマホでつながるサロン				陶芸 和(同)			
	29		30		31		8月『筋肉量測定』 26日(金) 14:00～(5名) 15:00～(5名) ●申込 8月1日(月) ※午前9時から先着順で受付します！ (電話可)		9月『血管年齢測定』 8日(木) 10:30～11:30(10名) ●申込 8月15日(月) ※午前9時から先着順で受付(電話可)		大人のぬり絵サロン ●日時: ①8月12日(金) ②16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: 8/5(金) 午前9時から受付開始(電話可)	
ホール	卓球午前		フラダンス(同)[振]		卓球午前		卓球午後		卓球午後		卓球午後	
多目的			▼転倒予防体操		▼認知症予防		▼認知症予防					
東座敷	男の体操(同)[振]	男性運動(同)[振]	囲碁・将棋		▼男性トレーニング		▼筋力トレーニング		囲碁・将棋		囲碁・将棋	
西座敷												
作業室他												

※講座申込の注意: ①代理店・FAXによる申込はできません。②運動講座は、医師から運動制限、整形外科で治療を受けている方は申込できません。
申込受付時間: 午前9時～午後5時 ③広報誌掲載事業は、すべていきいきシニアポイント5ポイントです。



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