左京老人福祉センター（TEL722−4650）

令和4年 9月予定表

令和4年8月20日発行

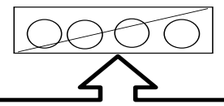
月	火	水	木	金	土
男の体操｜9:00～10:30 男性運動｜10:40～11:40 手　品｜14:00～16:00 ピアニカ｜9:30～11:45 フラダンス｜13:20～15:30 陶芸（和）|10:00～15:00 楽しい川柳 |10:00～12:00	ウォーキング｜9:00～10:15 簡単体操｜10:30～11:45 桃 陶｜10:00～15:00 謡　曲｜13:00～15:00 ▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ｜9:30～10:30 ▼筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ｜10:45～11:45 ▼転倒予防体操｜9:30～10:30 ▼コグニサイズ｜10:45～11:45 ▼らくらくｴｱﾛﾋﾞｸｽ｜13:30～15:45 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｜13:30～15:30 初級ウクレレ｜13:15～16:00	編　物｜10:00～11:30 絵手紙｜13:30～15:30 手芸ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ講座｜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	
ホール	10月『血管年齢測定』 13日（木） 10：30～11：30（10名） ● 申　込｜9月15日（木） ※午前９時から先着順で受付します！（電話可）		大人のぬり絵サロン ●日　時：①9月9日（金）　②20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：8/29（月）午前9時から受付開始（電話可）		9月 『筋肉量測定』は、休日のためありません。		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）
多目的									▼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）
東座敷 西座敷							▼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														
	5		6		7		8			9			10	
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	●地域支え合い入門講座	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 ●健康和太鼓	太極拳（同）	午後卓球
多目的	楽しい川柳（同）		▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	▼認知症予防	詩 吟（同）	●血管年齢測定		▼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 西座敷	男の体操（同）	男性運動（同）	▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	▼筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	レク体操（同）	ウクレレ（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）	俳句（同）
作業室他			陶芸 桃陶（同）							陶芸　和（同）				
	12		13		14		15			16			17	
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	編物（同）	■やさしい筋トレA		■たのしい筋トレA	●しっかり脳トレ	●健康和太鼓	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	▼認知症予防	初級ウクレレ（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）
東座敷 西座敷	男の体操（同）	男性運動（同）	ｳｫｰｷﾝｸﾞ（同）	簡単体操（同）	スマホ(同) スマホでるながるサロン	筋トレ①②（同）	英会話（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）
作業室他	陶芸　和（同）		陶芸 桃陶（同）											
	19		20		21		22			23			24	
ホール	休館日（敬老の日）		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	■手芸ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ講座	■やさしい筋トレB	★たのしい脳トレ	休館日（秋分の日）			太極拳（同）	●図書館映画
多目的			▼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					
東座敷 西座敷			▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	▼筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	レク体操（同）	ウクレレ（同）	▼転倒予防体操	囲碁・将棋					健康麻雀（午前）	囲碁・将棋
作業室他			陶芸 桃陶（同）											
	26		27		28		29			30				
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	卓球午前	卓球午後		■たのしい筋トレB	★しっかり脳トレ ●公園体操	●コアバランス		
多目的	ピアニカ（同）	手品（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）	▼転倒予防体操		▼転倒予防体操	楽しいカラオケ（同）[振]		将棋（同）		
東座敷 西座敷	男の体操（同）	男性運動（同）	ｳｫｰｷﾝｸﾞ（同）	簡単体操（同）	スマホ(同) スマホでるながるサロン	筋トレ①②（同）	英会話（同）	編物（同）[振]	囲碁・将棋	自由画（同）[振]		百人一首愛好会（同）[振]		
作業室他										陶芸　和（同）[振]				

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