

	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   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 ソプラノウクレ   13:30~15:30 コンサートウクレレ   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 たのしい脳トレ   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		
ホール	11月『筋肉量測定』 25日(金) 14:00~(5名) 15:00~(5名) ●申込   11月1日(火) ※午前9時から先着順で受付します！(電話可)		1		2		3		4		5			
多目的			卓球午前		▼らくらく エアロビクス		生きいきサロン		●流行り歌ピクス		■たのしい 筋トレA ●しっかり 脳トレ		卓球午後	
東座敷			▼転倒 予防体操	▼コグニ サイズ			▼認知症予防		詩吟(同)		カラオケ(同)		民謡(同)	
西座敷			▼男性トレ ニング	▼筋力トレ ニング	囲碁・将棋		レク体操(同)		ソプラノウクレ (同)		●タオル体操		●歴史講座	
作業室他			陶芸 桃陶(同)										■お顔の筋トレ 体のストレッチ	
	7		8		9		10		11		12			
ホール	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			
多目的	楽しい川柳(同)		初球ウクレレ 抽選会		▼認知症予防		コンサートウクレ (同)		●血管年齢測定		左京トイ クリニック			
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)	スマホ(同) スマホでつながるサロン		▼転倒予防体操		絵手紙(同) [振]			
西座敷									自由画(同)		囲碁・将棋			
作業室他			陶芸 桃陶(同)						自由画(同)		健康麻雀(午前)			
	14		15		16		17		18		19			
ホール	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			
多目的	ピアノ(同)		手品(同)		▼認知症予防		詩吟(同)		初球ウクレレ 初心者練習日		▼転倒 予防体操			
東座敷	男の体操 (同)	男性運動 (同)	囲碁・将棋		▼男性トレ ニング	▼筋力トレ ニング	囲碁・将棋		▼転倒予防体操		絵手紙(同)			
西座敷									●季節の折り紙 講座		●コアバランス			
作業室他	陶芸 和(同)		陶芸 桃陶(同)								■お顔の筋トレ 体のストレッチ			
	21		22		23		24		25		26			
ホール	卓球午前		卓球午後		休館日 (勤労感謝の日)		■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			
多目的			▼転倒 予防体操		謡曲(同)				左京トイ クリニック		▼転倒 予防体操			
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)	スマホ(同) スマホでつながるサロン		楽しい カラオケ(同)		●筋肉量測定			
西座敷									▼転倒予防体操		コンサートウクレ (同) [振]			
作業室他									自由画(同)		百人一首愛好会 (同)			
	28		29		30		大人のぬり絵サロン		12月『血管年齢測定』 8日(木)					
ホール	卓球午前		卓球午後		卓球午前		●干支色紙		●盆踊りの つどい [振]		10:30~11:30 (10名) ●申込   11月15日(火) ※午前9時から先着順で受付します！(電話可)			
多目的	ピアノ(同)		手品(同)		▼転倒 予防体操		▼コグニ サイズ							
東座敷	男の体操 (同)	男性運動 (同)	囲碁・将棋		▼男性トレ ニング	▼筋力トレ ニング	英会話(同) [振]		筋トレ①②(同) [振]		コンサートウクレ (同)			
西座敷														
作業室他														

ご案内

看護学生の実習があります。  
同好会活動等への参加や見学にご協力お願いいたします。



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

たのしい脳トレ (自由参加)

- 日時: 第2・4木曜日  
午後2時30分~3時30分
- 会場: 当センター ホール
- 定員: 20名(先着順)
- 持ち物: 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ