

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 盆踊りのつどい   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 カラオケショーコ会   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				
1	2	3	4	5						
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)	卓球午前 ▼転倒予防体操 ▼男性トレーニング ▼筋力トレーニング 陶芸 桃陶(同)	生きいきサロン ▼らくらくエアロビクス ▼認知症予防 囲碁・将棋 レク体操(同)	●流行り歌ビクス 詩吟(同) ソプラノウクレレ(同)	休館日 (文化の日)	卓球午後 カラオケ(同) ●タオル体操 ●歴史講座 ●健康和太鼓	太極拳(同) ヨガ①②③(同) 健康麻雀(午後) 茶道(同)			
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	パッチャワーク(同) ●血管年齢測定 筋トレ①②(同) 英会話(同)	●やさしい筋トレB 左京トイクリニック ▼転倒予防体操 ▼転倒予防体操	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ 左京トイクリニック ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●健康和太鼓 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス ●お顔の筋トレ 体のストレッチ	太極拳(同) 将棋(同) 健康麻雀(午前) 陶芸 和(同)
多目的	楽しい川柳(同)	初球ウクレレ抽選会	▼転倒予防体操 ▼認知症予防 ▼男性トレーニング ▼筋力トレーニング 陶芸 桃陶(同)	▼コグニサイズ 謡曲(同) ソプラノウクレレ(同)	コンサートウクレレ(同) 英会話(同)	●血管年齢測定 ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●健康和太鼓 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス ●お顔の筋トレ 体のストレッチ	太極拳(同) 将棋(同) 健康麻雀(午前) 陶芸 和(同)	
東座敷 西座敷	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	筋トレ①②(同) 英会話(同)	●血液(同) ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●健康和太鼓 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス ●お顔の筋トレ 体のストレッチ	太極拳(同) 将棋(同) 健康麻雀(午前) 陶芸 和(同)	
作業室他	陶芸 和(同)	陶芸 桃陶(同)								
ホール	卓球午前	卓球午後	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	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 ●公園体操 ●お口からだのフレイル予防講座	太極拳(同) ヨガ①②③(同) 図書館映画
多目的	ピアニカ(同)	手品(同)	▼転倒予防体操 ▼認知症予防 ▼男性トレーニング ▼筋力トレーニング 陶芸 桃陶(同)	▼コグニサイズ 詩吟(同)	●大人のぬり絵サロン ●認知症予防 レク体操(同)	初球ウクレレ初心者練習日 ソプラノウクレレ(同)	●やさしい筋トレB 左京トイクリニック ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	カラオケ(同) 民謡(同) 茶道(同)
東座敷 西座敷	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	筋トレ①②(同) 英会話(同)	▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●健康和太鼓 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス ●お顔の筋トレ 体のストレッチ	太極拳(同) 将棋(同) 健康麻雀(午前) 陶芸 和(同)	
作業室他	陶芸 和(同)	陶芸 桃陶(同)								
ホール	卓球午前	卓球午後	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	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 ●公園体操 ●お口からだのフレイル予防講座	太極拳(同) ヨガ①②③(同) 図書館映画
多目的	ピアニカ(同)	手品(同)	▼転倒予防体操 ▼認知症予防 ▼男性トレーニング ▼筋力トレーニング 陶芸 桃陶(同)	▼コグニサイズ 詩吟(同)	●大人のぬり絵サロン ●認知症予防 レク体操(同)	初球ウクレレ初心者練習日 ソプラノウクレレ(同)	●やさしい筋トレB 左京トイクリニック ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	カラオケ(同) 民謡(同) 茶道(同)
東座敷 西座敷	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	筋トレ①②(同) 英会話(同)	▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●健康和太鼓 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス ●お顔の筋トレ 体のストレッチ	太極拳(同) 将棋(同) 健康麻雀(午前) 陶芸 和(同)	
作業室他	陶芸 和(同)	陶芸 桃陶(同)								
ホール	卓球午前	卓球午後	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	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 ●公園体操 ●お口からだのフレイル予防講座	太極拳(同) ヨガ①②③(同) 図書館映画
多目的	ピアニカ(同)	手品(同)	▼転倒予防体操 ▼認知症予防 ▼男性トレーニング ▼筋力トレーニング 陶芸 桃陶(同)	▼コグニサイズ 詩吟(同)	●大人のぬり絵サロン ●認知症予防 レク体操(同)	初球ウクレレ初心者練習日 ソプラノウクレレ(同)	●やさしい筋トレB 左京トイクリニック ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	カラオケ(同) 民謡(同) 茶道(同)
東座敷 西座敷	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	筋トレ①②(同) 英会話(同)	▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●健康和太鼓 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス ●お顔の筋トレ 体のストレッチ	太極拳(同) 将棋(同) 健康麻雀(午前) 陶芸 和(同)	
作業室他	陶芸 和(同)	陶芸 桃陶(同)								
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	▼らくらくエアロビクス	●干支色紙	●盆踊りのつどい[振]	休館日 (勤労感謝の日)	●やさしい筋トレB 左京トイクリニック ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	太極拳(同) ヨガ①②③(同) 図書館映画
多目的	ピアニカ(同)	手品(同)	▼転倒予防体操 ▼認知症予防 ▼男性トレーニング ▼筋力トレーニング 陶芸 桃陶(同)	▼コグニサイズ 詩吟(同)	●大人のぬり絵サロン ●認知症予防 レク体操(同)	初球ウクレレ初心者練習日 ソプラノウクレレ(同)	●やさしい筋トレB 左京トイクリニック ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	カラオケ(同) 民謡(同) 茶道(同)
東座敷 西座敷	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	筋トレ①②(同) 英会話(同)	▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●健康和太鼓 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス ●お顔の筋トレ 体のストレッチ	太極拳(同) 将棋(同) 健康麻雀(午前) 陶芸 和(同)	
作業室他	陶芸 和(同)	陶芸 桃陶(同)								
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	▼らくらくエアロビクス	●干支色紙	●盆踊りのつどい[振]	休館日 (勤労感謝の日)	●やさしい筋トレB 左京トイクリニック ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	太極拳(同) ヨガ①②③(同) 図書館映画
多目的	ピアニカ(同)	手品(同)	▼転倒予防体操 ▼認知症予防 ▼男性トレーニング ▼筋力トレーニング 陶芸 桃陶(同)	▼コグニサイズ 詩吟(同)	●大人のぬり絵サロン ●認知症予防 レク体操(同)	初球ウクレレ初心者練習日 ソプラノウクレレ(同)	●やさしい筋トレB 左京トイクリニック ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	カラオケ(同) 民謡(同) 茶道(同)
東座敷 西座敷	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	筋トレ①②(同) 英会話(同)	▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●健康和太鼓 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス ●お顔の筋トレ 体のストレッチ	太極拳(同) 将棋(同) 健康麻雀(午前) 陶芸 和(同)	
作業室他	陶芸 和(同)	陶芸 桃陶(同)								
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	▼らくらくエアロビクス	●干支色紙	●盆踊りのつどい[振]	休館日 (勤労感謝の日)	●やさしい筋トレB 左京トイクリニック ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	太極拳(同) ヨガ①②③(同) 図書館映画
多目的	ピアニカ(同)	手品(同)	▼転倒予防体操 ▼認知症予防 ▼男性トレーニング ▼筋力トレーニング 陶芸 桃陶(同)	▼コグニサイズ 詩吟(同)	●大人のぬり絵サロン ●認知症予防 レク体操(同)	初球ウクレレ初心者練習日 ソプラノウクレレ(同)	●やさしい筋トレB 左京トイクリニック ▼転倒予防体操 ●季節の折り紙講座 ●筋肉量測定	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン ●コアバランス	●たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●大人のぬり絵サロン<br	