

Summary table of activities by day of the week (月 to 土) with time slots and activity names.

【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) | 同好会活動(会員制)※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)

Main activity schedule table with columns for days of the week and time slots (午前/午後). Includes special notices like '年末年始休館のお知らせ' and '2月『血管年齢測定』'.

「いきいきシニアポイント」をためよう! 京都市が取り組んでいる「人生100年時代」に対応する健康づくり、フレイル・オーラルフレイル対策に取り組みながら健康ポイントをためよう!

◎講座申込みの注意 ①代理者・FAXによる申し込みはできません ②運動講座は、医師から運動制限を受けていたり整形外科で治療中の方は申し込みできません。 ③申込受付時間 午前9時~午後5時