

	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 ウクレレ(ソプラノ) 13:30～15:30 初級ウクレレ(コンサート) 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 初級ウクレレ(初心者) 10:00～12:00		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		
ホール	12月28日大掃除をしました。 みなさまのご協力で気持ちよく新年を迎えること ができました。 ありがとうございました。 「大人のぬりえサロン」 日時：2月10日(金)・21日(火) 午後1時30分～ 会場：センター 多目的室 定員：各10名(先着順) 持ち物：上履き、マスク、飲み物、 ハンカチ、色鉛筆 申込：1/27(金)午前9時から受付開始 ※電話可				1		2		3		4			
多目的					(同)卓球 (午後)		(同)編物		■やさしい 筋トレA		■たのしい 筋トレA ●しっかり 脳トレ		(同)卓球 (午後)	
東座敷					▼認知症予防		(同)詩吟		(同)初級ウクレレ (初心者)		(同)カラオケ		(同)民謡	
西座敷					(同)レク体操		(同)ウクレレ (ソプラノ)		▼転倒予防体操		(同)絵手紙		●タオル体操 ●歴史講座	
作業室他														
	6		7		8		9		10		11			
ホール	(同)卓球 (午前)		(同)フラダンス		(同)卓球 (午前)		▼らくらく エアロビクス		(同)卓球 (午前)		●盆踊りの つどい			
多目的	(同)楽しい川柳		▼転倒 予防体操		▼コグニ サイズ		▼認知症予防		(同)初級ウクレレ (コンサート)		●血管年齢測定			
東座敷	(同)男の 体操	(同)男性 運動	(同)囲碁・将棋		(同)ウォー キング	(同)簡単 体操	●悪質商法講座		(同)筋トレ①②		(同)英会話			
西座敷									▼転倒予防体操		(同)囲碁・将棋			
作業室他			(同)陶芸 桃陶											
	13		14		15		16		17		18			
ホール	(同)卓球 (午前)		(同)卓球 (午後)		(同)卓球 (午前)		(同)卓球 (午後)		生きいきサロン		(同)卓球 (午後)			
多目的	ピアノ(同)		手品(同)		▼転倒 予防体操		▼コグニ サイズ		(同)謡曲		▼認知症予防			
東座敷	男の体操	男性運動	(同)囲碁・将棋		(同)ウォー キング	(同)簡単 体操	(同)スマホ ●スマホでつながるサロン		(同)レク体操		(同)ウクレレ (ソプラノ)			
西座敷									▼転倒予防体操		(同)絵手紙			
作業室他	(同)陶芸 和		(同)陶芸 桃陶				※手芸ボランティア養成講座(3階会議室)							
	20		21		22		23		24		25			
ホール	卓球午前		フラダンス(同)		(同)卓球 (午前)		▼らくらく エアロビクス		生きいきサロン		●盆踊りの つどい			
多目的			▼転倒 予防体操		▼コグニ サイズ		●大人のぬり絵 サロン		▼認知症予防		(同)初級ウクレレ (コンサート)			
東座敷	男の体操	男性運動	(同)囲碁・将棋		▼男性トレ ニング	▼筋力トレ ニング	(同)囲碁・将棋		(同)筋トレ①②		(同)英会話			
西座敷														
作業室他	(同)陶芸 桃陶		(同)陶芸 桃陶											
	27		28		3月「血管年齢測定」 9日(木) 10:30～11:30(10名) ●申 込 2月15日(水) ※9時から先着順で受付します！(電話可)		2月「筋肉量測定」 24日(金) 14:00～(5名) 15:00～(5名) ●申 込 2月1日(水) ※9時から先着順で受付します！(電話可)		たのしい脳トレ(自由参加) 仲間と一緒に笑いながら脳トレしませんか 日 時：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		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			
ホール	(同)卓球 (午前)		(同)卓球 (午後)											
多目的	(同)ピアノ		(同)手品											
東座敷	(同)男の 体操	(同)男性 運動	(同)囲碁・将棋											
西座敷	(同)男の 体操	(同)男性 運動	(同)簡単 体操											
作業室他														

