

Main calendar table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for activities (ホール, 多目的, 東座敷, 西座敷, 作業室他). Includes special notices for '4月血管年齢測定' and '3月筋肉量測定'.

たのしい脳トレ (自由参加)
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
自認又は講師・指導者の判断で中止とした事業

「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!

