

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   9:30~11:30 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   13:30~15:30 初級ウクレレ   13:00~15:00		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   13:00~15:00 太極拳   9:30~11:30 俳句   13:00~15:00 ヨガ①   13:00~14:00 ヨガ②   14:15~15:15 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)											
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
1		2		3		4		5		6	
ホール (同)卓球(午前)		ホール (同)フラダンス		ホール (同)卓球(午前)		休館日(憲法記念日)		休館日(みどりの日)		休館日(こどもの日)	
多目的 (同)楽しい川柳		多目的 ▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ		多目的 (同)らくらくエアロビクス		多目的 (同)盆踊りのつどい		多目的 (同)パッチワーク		多目的 (同)太極拳	
東座敷 (同)男の体操 (同)男性運動		東座敷 (同)男性運動		東座敷 (同)囲碁・将棋		東座敷 (同)囲碁・将棋		東座敷 (同)囲碁・将棋		東座敷 (同)健康麻雀(午後)	
西座敷 (同)男の体操 (同)男性運動		西座敷 (同)男性運動		西座敷 (同)囲碁・将棋		西座敷 (同)囲碁・将棋		西座敷 (同)囲碁・将棋		西座敷 (同)健康麻雀(午後)	
作業室他		作業室他 (同)陶芸 桃陶		作業室他 (同)陶芸 桃陶		作業室他		作業室他		作業室他 (同)顔の筋トレ 体のストレッチ (同)茶道	
8		9		10		11		12		13	
ホール (同)卓球(午前)		ホール (同)卓球(午後)		ホール (同)卓球(午前)		ホール 生きいきサロン ●盆踊りのつどい		ホール (同)パッチワーク		ホール (同)太極拳	
多目的 (同)ピアノカ		多目的 (同)手品		多目的 ▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ		多目的 ▼認知症予防 (同)初級ウクレレ		多目的 ●血管年齢測定 左京クリニック ▼転倒予防体操		多目的 (同)楽しいカラオケ ●大人のぬり絵サロン	
東座敷 (同)男の体操 (同)男性運動		東座敷 (同)男性運動		東座敷 (同)囲碁・将棋		東座敷 (同)スマホ		東座敷 ▼転倒予防体操 (同)絵手紙[振]		東座敷 (同)健康麻雀(午前)	
西座敷 (同)男の体操 (同)男性運動)		西座敷 (同)男性運動		西座敷 (同)囲碁・将棋		西座敷 (同)スマホ ●スマホでつながるサロン		西座敷 (同)自由画 (同)囲碁・将棋		西座敷 (同)健康麻雀(午後)	
作業室他		作業室他 (同)陶芸 桃陶		作業室他 (同)陶芸 桃陶		作業室他 (同)筋トレ①② (同)英会話		作業室他		作業室他 (同)陶芸 和	
15		16		17		18		19		20	
ホール (同)卓球(午前)		ホール (同)フラダンス		ホール (同)卓球(午前)		ホール 生きいきサロン (同)卓球(午後)		ホール (同)編物		ホール (同)太極拳	
多目的		多目的		多目的 ▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ		多目的 ▼認知症予防 (同)詩吟		多目的 (同)カラオケ		多目的 (同)健康麻雀(午後)	
東座敷 (同)男の体操 (同)男性運動)		東座敷 (同)男性運動		東座敷 (同)囲碁・将棋		東座敷 (同)囲碁・将棋		東座敷 (同)カラオケ		東座敷 (同)健康麻雀(午後)	
西座敷 (同)男の体操 (同)男性運動)		西座敷 (同)男性運動		西座敷 (同)囲碁・将棋		西座敷 (同)ウクレレ		西座敷 (同)民謡		西座敷 (同)健康麻雀(午後)	
作業室他 (同)陶芸 和		作業室他 (同)陶芸 桃陶		作業室他 (同)陶芸 桃陶		作業室他 (同)レク体操 (同)ウクレレ		作業室他 (同)季節の折り紙講座 (同)囲碁・将棋		作業室他 (同)顔の筋トレ 体のストレッチ (同)茶道	
22		23		24		25		26		27	
ホール ●スマホ体験講座		ホール (同)卓球(午後)		ホール (同)卓球(午前)		ホール 生きいきサロン ●盆踊りのつどい		ホール (同)お口とからだのフレイル予防講座		ホール (同)太極拳 ●図書館映画	
多目的 (同)ピアノカ		多目的 (同)手品		多目的 ▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ		多目的 ▼認知症予防 (同)初級ウクレレ		多目的 (同)楽しいカラオケ ●筋肉量測定		多目的 (同)健康麻雀(午前)	
東座敷 (同)男の体操 (同)男性運動)		東座敷 (同)男性運動		東座敷 (同)囲碁・将棋		東座敷 (同)スマホ		東座敷 (同)自由画 (同)百人一首愛好会)		東座敷 (同)健康麻雀(午前)	
西座敷 (同)男の体操 (同)男性運動)		西座敷 (同)男性運動		西座敷 (同)囲碁・将棋		西座敷 (同)スマホ ●スマホでつながるサロン		西座敷 (同)自由画 (同)百人一首愛好会)		西座敷 (同)健康麻雀(午前)	
作業室他		作業室他 (同)陶芸 和		作業室他 (同)陶芸 桃陶		作業室他 (同)筋トレ①② (同)英会話		作業室他 (同)陶芸 和		作業室他 (同)健康麻雀(午前)	
29		30		31		31		31		31	
ホール (同)卓球(午前)		ホール (同)卓球(午後)		ホール (同)卓球(午前)		第1回世話人会 (同)卓球(午後)		第1回世話人会 (同)卓球(午後)		第1回世話人会 (同)卓球(午後)	
多目的 ●布切ボランティア		多目的		多目的 ▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ		多目的 (同)民謡[振]		多目的 (同)楽しいカラオケ ●筋肉量測定		多目的 (同)健康麻雀(午前)	
東座敷 (同)男の体操 [振]		東座敷 (同)男性運動		東座敷 (同)囲碁・将棋		東座敷 (同)囲碁・将棋		東座敷 (同)自由画 (同)百人一首愛好会)		東座敷 (同)健康麻雀(午前)	
西座敷 (同)男の体操 [振]		西座敷 (同)男性運動		西座敷 (同)囲碁・将棋		西座敷 (同)ウクレレ[振]		西座敷 (同)自由画 (同)百人一首愛好会)		西座敷 (同)健康麻雀(午前)	
作業室他		作業室他		作業室他		作業室他		作業室他 (同)陶芸 和		作業室他 (同)健康麻雀(午前)	

**5月「筋肉量測定」**  
 26日(金)  
 14:00~(5名)  
 15:00~(5名)  
 ●申込 | 5月1日(月)  
 ※午前9時から先着順で受付します!(電話可)

**6月「血管年齢測定」**  
 8日(木)  
 10:30~11:30(10名)  
 ●申込 | 5月15日(月)  
 ※午前9時から先着順で受付します!(電話可)

**「大人のぬり絵サロン」**  
 日時: 5月12日(金)・16日(火)  
 午後1時30分~  
 会場: センター 多目的室  
 定員: 各15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: 5/1(月)午前9時から受付開始  
 ※電話可

予定表の見方  
  
 自薦又は講師・指導者の判断で中止した事業