

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   9:30~11:30 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   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 スマホでつながる知   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 季節の折り紙講座   10:00~11:30		お顔の筋トレ   9:30~11:30 カラオケしょうご会   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		
<b>大人のぬり絵サロン</b> ●日 時: 6月9日(金)・20日(火)午後1時30分~ ●会 場: 当センター 多目的室 ●定 員: 15名(先着順) ●持ち物: 上履き、飲み物、ハンカチ、色鉛筆 ●申 込: 5/26(金)午前9時から受付開始(電話可)		<b>7月『血管年齢測定』 13日(木) 10:30~11:30(10名) ●申 込   6月15日(木) ※午前9時から先着順で受付します!(電話可)</b>				1 (同)編物 ▼転倒予防体操		2 ■やさしい筋トレA ▼転倒予防体操 (同)絵手紙		3 ■たのしい筋トレA ●しっかり脳トレ (同)カラオケ ●歴史講座		4 (同)太極拳 (同)健康麻雀(午後) (同)カラオケしょうご会 (同)茶道 ■お顔の筋トレ体のストレッチ	
5 (同)卓球(午前) (同)フラダンス		6 (同)卓球(午前) ▼らくらくエアロビクス		7 生きいきサロン (同)卓球(午後)		8 (同)パッチワーク ■やさしい筋トレB ★たのしい脳トレ ●血管年齢測定 左京クリニック ▼転倒予防体操		9 ■たのしい筋トレB ●しっかり脳トレ ●公園体操 ●健康和太鼓		10 (同)太極拳 (同)卓球(午後) (同)楽しい川柳 ▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ ▼認知症予防 (同)詩吟			
12 (同)卓球(午前) (同)卓球(午後)		13 (同)卓球(午前) (同)卓球(午後)		14 生きいきサロン ●盆踊りのつどい		15 (同)編物 ■やさしい筋トレA ●健康和太鼓 ▼転倒予防体操 (同)絵手紙		16 ■たのしい筋トレA ●しっかり脳トレ ●コアバランス		17 (同)太極拳 (同)卓球(午後) (同)ピアノ (同)手品 ▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ ▼認知症予防 (同)初級ウクレレ			
19 (同)卓球(午前) (同)フラダンス		20 ●電気講習会 ▼らくらくエアロビクス		21 生きいきサロン (同)卓球(午後)		22 ■手芸ボランティア講座 ■やさしい筋トレB ★たのしい脳トレ 左京クリニック ▼転倒予防体操		23 ■たのしい筋トレB ●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		24 (同)太極拳 左京区老人クラブ文化講座 ▼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)詩吟			
26 (同)卓球(午前) (同)卓球(午後)		27 (同)卓球(午前) (同)卓球(午後)		28 生きいきサロン ●盆踊りのつどい		29 (同)卓球(午前) ■やさしい筋トレA[振] ▼転倒予防体操		30 (同)卓球(午前) ●健康和太鼓 (同)楽しいカラオケ[振]		30 (同)自由画[振] (同)囲碁・将棋			

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