左京老人福祉センター（TEL722−4650）　令和5年 7月予定表　令和5年6月20日発行

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
ホール					大人のぬり絵サロン ●日　時：7月14日（金）・18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、色鉛筆 ●申　込：6/30(金)午前9時から受付開始(電話可)		たのしい脳トレ ●日　時：第1・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、飲み物 自由参加		予定表の見方 自歳又は講師・指導者の判断で中止とした事業		1	
多目的	8月『血管年齢測定』 10日（木） 10：30～11：30（10名） ●申　込｜7月15日（土） ※午前9時から先着順で受付します！（電話可）		7月『筋肉量測定』 28日（金） 14：00～（5名） 15：00～（5名） ●申　込｜7月1日（土） ※午前9時から先着順で受付します！（電話可）								(同)太極拳	(同)ヨガ①②
東座敷											(同)カラオケしょうこ会	(同)健康麻雀(午後)
西座敷											■お顔の筋トレ 体のストレッチ	(同)茶道
作業室他												
	3		4		5		6		7		8	
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	生きいきサロン	(同)卓球(午後)	(同)編物	■やさしい筋トレA / ★たのしい脳トレ	■たのしい筋トレA / ●しっかり脳トレ	(同)卓球(午後)	(同)太極拳	(同)卓球(午後)
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)詩吟		▼転倒予防体操	(同)カラオケ	(同)民謡		(同)将棋
東座敷	(同)男の体操 / (同)男性運動	(同)囲碁・将棋	▼男性トレーニング / ▼筋力トレーニング	(同)囲碁・将棋	(同)レク体操	(同)ウクレレ	▼転倒予防体操	(同)絵手紙	●タオル体操	●歴史講座	(同)健康麻雀(午前)	(同)俳句
西座敷												
作業室他			(同)陶芸 桃陶									
	10		11		12		13		14		15	
ホール	(同)卓球(午前)	(同)卓球(午後)	★マイナンバー講座	(同)卓球(午後)	生きいきサロン	●盆踊りのつどい	(同)パッチワーク	■やさしい筋トレB / ★たのしい脳トレ	■たのしい筋トレB / ●しっかり脳トレ / ●公園体操	●健康和太鼓	(同)太極拳	(同)ヨガ①②
多目的	(同)ピアニカ	(同)手品	▼転倒予防体操 / ▼コグニサイズ	(同)謡曲	▼認知症予防	(同)初級ウクレレ	●血管年齢測定	左京トイクリニック / ▼転倒予防体操	(同)楽しいカラオケ	●大人のぬり絵サロン	(同)カラオケしょうこ会	(同)健康麻雀(午後)
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	(同)スマホ / ●スマホでつながるサロン	(同)筋トレ①②	(同)英会話	▼転倒予防体操	(同)囲碁・将棋	(同)自由画	(同)囲碁・将棋	■お顔の筋トレ 体のストレッチ	(同)茶道
西座敷												
作業室他			(同)陶芸 桃陶						(同)陶芸　和			
	17		18		19		20		21		22	
ホール	休館日（海の日）		(同)卓球(午前)	▼らくらくエアロビクス	生きいきサロン	(同)卓球(午後)	(同)編物	■やさしい筋トレA / ●健康和太鼓	■たのしい筋トレA / ●しっかり脳トレ	●コアバランス	(同)太極拳	●図書館映画
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)詩吟	●文化祭実行委員会	▼転倒予防体操	(同)カラオケ	(同)民謡	●マイナンバーカード発行出張窓口	
東座敷			▼男性トレーニング / ▼筋力トレーニング	(同)囲碁・将棋	(同)レク体操	(同)ウクレレ	▼転倒予防体操	(同)絵手紙	●季節の折り紙講座	(同)囲碁・将棋	(同)健康麻雀(午前)	(同)囲碁・将棋
西座敷												
作業室他			(同)陶芸 桃陶									
	24		25		26		27		28		29	
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	●盆踊りのつどい	■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	■たのしい筋トレB / ●しっかり脳トレ / ●公園体操	●お口とからだのフレイル予防講座	(同)卓球(午前)	(同)卓球(午後)
多目的	(同)ピアニカ	(同)手品	▼転倒予防体操 / ▼コグニサイズ	(同)謡曲	▼認知症予防	(同)初級ウクレレ		左京トイクリニック / ▼転倒予防体操	(同)楽しいカラオケ	●筋肉量測定		
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	(同)スマホ / ●スマホでつながるサロン	(同)筋トレ①②	(同)英会話	▼転倒予防体操	(同)囲碁・将棋	(同)自由画	(同)百人一首愛好会		囲碁・将棋
西座敷												
作業室他	(同)陶芸　和[振]								(同)陶芸　和			
	31											
ホール	(同)卓球(午前)	(同)フラダンス[振]										
多目的												
東座敷	(同)男の体操[振]	(同)男性運動[振]	(同)囲碁・将棋									
西座敷												
作業室他												

★七タコンサート★

生きいきサロンでセタコンサートを実施します！
ぜひ、お越しください。

日　時：6月28日（水）10：00～
会　場：当センター　ホール
持ち物：上履き、飲み物

京都市長寿すこやかセンターの公式LINEを開設いたしました。

京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者の生きがいづくり、認知症に関すること、成年後見制度などについて、さまざまな講座の開催や情報発信を行っています。公式LINEでも講座や研修、認知症サポーターの活動事例や交流会の案内などを配信予定です。ぜひ、ご登録ください！