

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 たのしい脳トレ 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			
大人のぬり絵サロン 日時: 8月15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: 8/1(火)午前9時から受付開始(電話可)		1		2		3		4		5				
ホール	(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	(同)卓球(午後)	(同)太極拳	(同)ヨガ①②	
多目的	▼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)カラオケしょうこ会	(同)健康麻雀(午後)		
東座敷	▼男性トレーニング		▼筋力トレーニング	(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	■お顔の筋トレ体のストレッチ	(同)茶道			
西座敷			(同)囲碁・将棋											
作業室他			(同)陶芸 桃陶											
7		8		9		10		11		12				
ホール	●あなたも名優! 演劇体験	(同)フラダンス	(同)卓球(午前)	(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	休館日(山の日)		(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)初級ウクレレ	●血管年齢測定	左京クリニック	▼転倒予防体操			(同)健康麻雀(午前)	(同)将棋	
東座敷	(同)男の体操	(同)男性運動	(同)ウォーキング	(同)簡単体操	(同)筋トレ①②	(同)英会話	▼転倒予防体操	(同)囲碁・将棋				(同)俳句		
西座敷	(同)囲碁・将棋		●スマホでつながるサロン											
作業室他			(同)陶芸 桃陶											
14		15		16		17		18		19				
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)	(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	(同)ヨガ①②
多目的	(同)ピアノカ	(同)手品		●大人のぬり絵サロン	▼認知症予防	(同)詩吟			▼転倒予防体操	(同)カラオケ	(同)民謡	(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)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	■お顔の筋トレ体のストレッチ	(同)茶道		
西座敷	(同)陶芸 和(同)		(同)陶芸 桃陶											
作業室他			(同)陶芸 和[振]											
21		22		23		24		25		26				
ホール	●スマホ安全教室	(同)フラダンス	(同)卓球(午前)	(同)卓球(午後)	生きいきサロン	●盆踊りのつどい	(同)卓球(午前)	■やさしい筋トレB	★たのしい脳トレ	■たのしい筋トレB	●公園体操	●お口とからだのフレイル予防講座	(同)太極拳	(同)卓球(午後)
多目的			▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	▼認知症予防	(同)初級ウクレレ		左京クリニック	▼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)ウォーキング	(同)簡単体操	(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	(同)健康麻雀(午前)	(同)囲碁・将棋		
西座敷	(同)陶芸 和		(同)陶芸 桃陶						(同)陶芸 和					
作業室他			(同)陶芸 和											
28		29		30		31								
ホール	(同)卓球(午前)	(同)卓球(午後)	(同)卓球(午前)	▼らくらくエアロビクス[振]	(同)卓球(午前)	(同)卓球(午後)	(同)編物[振]	(同)卓球(午後)						
多目的	(同)ピアノカ	(同)手品	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	▼認知症予防			▼転倒予防体操						
東座敷	(同)男の体操	(同)男性運動	▼男性トレーニング	▼筋力トレーニング	囲碁・将棋	ボランティア交流会	囲碁・将棋	▼転倒予防体操						
西座敷	(同)陶芸・将棋													
作業室他														

8月「筋肉量測定」
 25日(金)
 ① 14:00~(5名)
 ② 15:00~(5名)
 ● 申込 | 8月1日(火)
 ※午前9時から先着順で受付します!(電話可)

9月「血管年齢測定」
 14日(木)
 10:30~11:30(10名)
 ● 申込 | 8月15日(火)
 ※午前9時から先着順で受付します!(電話可)