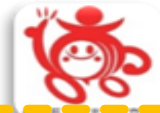


月		火		水		木		金		土			
男の体操 9:00~10:30 男性運動 10:40~11:40 手品 14:00~16:00 ピアニカ 9:30~11:30 フラダンス 13:20~15:30 陶芸(和) 10:00~15:00 楽しい川柳 10:00~12:00		ウォーキング 9:00~10:15 簡単体操 10:30~11:45 桃陶 10:00~15:00 謡曲 13:00~15:00 ▼転倒予防体操 9:30~10:30 ▼コグニサイズ 10:45~11:45 大人のぬり絵サロン 13:30~15:30 スマホ 13:30~15:00 スマホでつながるサロン 13:30~15:00		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		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 9:30~11:00 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(TEL707-2730)													
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			
1月「筋肉量測定」 26日(金) ①14:00~(5名) ②15:00~(5名) ●申込 1月4日(木) ※午前9時から先着順で受付します!(電話可)		2月「血管年齢測定」 8日(木) 10:30~11:30(10名) ●申込 1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:1月12日(金)・16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:1/2/3(土)午前9時から受付開始(電話可)		(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)ヨガ①②
多目的						(同)将棋		(同)カラオケ		(同)民謡		(同)健康麻雀(午後)	
東座敷						▼転倒予防体操		(同)絵手紙		●タオル体操		(同)囲碁・将棋	■お顔の筋トレ体のストレッチ
西座敷													(同)茶道
作業室他													
8		9		10		11		12		13			
休館日(成人の日)		●女優・俳優体験	チームオレンジ *ブルーメ	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	●公園体操	●健康和太鼓	(同)太極拳	(同)卓球(午後)
多目的		▼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	左京イクリニック	(同)楽しいカラオケ	●大人のぬり絵サロン		(同)将棋	
東座敷		(同)ウォーキング	(同)簡単体操	(同)スマホ	(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	(同)健康麻雀(午前)	(同)俳句	
西座敷													
作業室他		(同)陶芸 桃陶						(同)陶芸 和					
15		16		17		18		19		20			
(同)卓球(午前)	(同)フラダンス	(同)卓球(午前)	●らくらくエアロピクス	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	(同)ヨガ①②
多目的		(同)楽しい川柳[振]	●大人のぬり絵サロン	▼認知症予防	(同)詩吟		(同)将棋	(同)カラオケ	(同)民謡		(同)カラオケしょうご会	(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)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													
作業室他		(同)陶芸 和		(同)陶芸 桃陶									
22		23		24		25		26		27			
(同)卓球(午前)	(同)卓球(午後)	(同)卓球(午前)	●ゴミ分別講座	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	●公園体操	●お口とからだのフレイル予防講座	(同)太極拳	★図書館映画
多目的		(同)ピアノカ	(同)手品	▼認知症予防	(同)初級ウクレレ		左京イクリニック	(同)楽しいカラオケ	●筋肉量測定	●マイナンバーカード発行出張窓口			
東座敷		(同)男の体操	(同)男性運動	(同)囲碁・将棋	(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													
作業室他		(同)陶芸 桃陶[振]						(同)陶芸 和					
29		30		31		たのしい脳トレ(自由参加) ●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							
(同)卓球(午前)	(同)フラダンス[振]	(同)卓球(午前)	(同)卓球(午後)	(同)卓球(午前)	(同)卓球(午後)	「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! 							
多目的		(同)ピアノカ[振]	(同)手品[振]	▼認知症予防	(同)詩吟[振]								
東座敷		(同)男の体操[振]	(同)男性運動[振]	(同)囲碁・将棋	(同)レク体操[振]								
西座敷													
作業室他													