

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 13:20~15:00 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 スマホでつながる和		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			
3月『血管年齢測定』 14日(木) 10:30~11:30(10名) ●申込 2月15日(木) ※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: 2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: 各15名(先着順) 持ち物: 上履き、飲み物、色鉛筆 申込: 1/31(水) 午前9時から受付開始(電話可)				2月の「筋肉量測定」は お休みです!		1		2		3		
ホール							(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	選挙準備
多目的											(同)カラオケ	(同)民謡	(同)カラオケしょうご会	
東座敷							▼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		
西座敷														
作業室他														
5		6		7		8		9		10				
ホール	(同)卓球(午前)	(同)フラダンス	(同)卓球(午前)	チームオレンジ*ブルーメ	生きいきサロン	(同)卓球(午後)	(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	(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	●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)男の体操	(同)男性運動	(同)囲碁・将棋			(同)レク体操	▼転倒予防体操	●骨盤ストレッチ		(同)自由画	(同)囲碁・将棋	(同)健康麻雀(午前)	(同)俳句	
西座敷						(同)ウクレレ								
作業室他			(同)陶芸 桃陶						(同)陶芸 和					
12		13		14		15		16		17				
ホール	休館日(振替休日)		(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)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			▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	▼認知症予防	(同)初級ウクレレ				(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)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)絵手紙		●季節の折り紙講座	(同)百人一首愛好会[振]	■お顔の筋トレ体のストレッチ	(同)茶道
西座敷			(同)陶芸 桃陶							(同)陶芸 和[振]				
作業室他														
19		20		21		22		23		24				
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)	■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	休館日(天皇誕生日)		(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)詩吟		左京イクリニック						
東座敷	(同)男の体操	(同)男性運動	(同)囲碁・将棋			(同)レク体操	▼転倒予防体操	(同)囲碁・将棋				(同)健康麻雀(午前)	(同)囲碁・将棋	
西座敷			(同)陶芸 和											
作業室他			(同)陶芸 桃陶											
26		27		28		29		30		31				
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	(同)編物[振]	■やさしい筋トレB[振]						
多目的	(同)ピアニカ	(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								
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	●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					
西座敷			(同)陶芸 和											
作業室他														

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
- 持ち物: 上履き、飲み物
- ※但し、定員20名(先着順)

12月28日大掃除をしました。
みなさまのご協力、気持ちよく新年を迎えることができました。
ありがとうございました。

