

Weekly activity schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various activities like 'ウォーキング', '生きいきサロン', '編物', '大人のぬり絵サロン', etc.

【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)

Summary table for the week with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for '午前' and '午後'.

Special event announcements for March and April. Includes '大人のぬり絵サロン' (March 8th), '4月「血管年齢測定」11日(木)' (April 11th), and 'たのしい脳トレ' (March 22nd).

Activity schedule for days 4 through 9, including details for '卓球', 'フラダンス', '生きいきサロン', '編物', etc.

Activity schedule for days 11 through 16, including details for '卓球', 'ピアノ', '転倒予防体操', '血管年齢測定', etc.

Activity schedule for days 18 through 23, including details for '卓球', 'フラダンス', 'らくらくエアロビクス', '休館日(春分の日)', etc.

Activity schedule for days 25 through 30, including details for '卓球', 'ピアノ', '転倒予防体操', '認知症予防', etc.

「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!

◎講座申込みの注意
①代理者・FAXによる申し込みはできません
②運動講座は、医師から運動制限を受けていたり整形外科で治療中の方は申し込みできません。
③申込受付時間 午前9時~午後5時

当センターは二足制です。スリッパ等は、ありませんので上履きをご持参ください。