左京老人福祉センター（℡722−4650）　平成29年6月予定表　平成29年5月15日発行

曜日別事業時間帯	月	火	水	木	金	土
	男性体操：9:00～10:30 男性運動広場：10:45～11:45 フラダンス（同）：1:30～3:30 手品（同）：2:00～4:00 ★大人のぬり絵サロン：1:30～3:30	ウォーキング：9:00～10:15 ▼転倒予防体操：9:30～10:45 ▼コグニサイズ：10:45～12:00 ▼男性トレーニング：9:30～12:00 簡単体操（同）：10:30～11:30 ▼口腔ケア：11:00～12:00 謡曲（同）：1:00～3:00 ★盆踊り練習：1:30～3:00 ▼らくらくエアロビクス：1:30～3:45	生きいきサロン：9:30～11:30 筋トレ（同）：9:30～11:40 レク体操（同）：10:00～11:30 ▼認知症予防：10:00～12:00 詩吟（同）：1:00～3:00 英会話（同）：1:00～3:00 ★盆踊りのつどい：1:30～3:00 ★大人のぬり絵サロン：1:30～3:30	▼転倒予防体操（午前）：9:30～12:00 ダンス（同）：10:00～12:00 編物（同）：10:00～11:30 手芸ボランティア講座：10:00～11:30 やさしい筋トレ：1:30～2:15 ★脳トレ：2:30～3:30 大正琴（同）：1:00～3:00 絵手紙（同）：1:30～3:30 ▼転倒予防体操（午後）：3:15～4:15	たのしい筋トレ：9:30～10:15 ★脳トレ：10:30～11:30 カラオケ（同）：10:00～12:00 自由画（同）：10:00～12:00 民謡（同）：1:00～3:00	お顔の筋トレ：9:30～11:00 太極拳（同）：9:30～11:30 太極拳（教）：10:00～11:30 カラオケ（教）：10:00～12:00 茶道（同）：1:00～3:00 俳句（同）：1:00～3:00 ヨガ（教）：1:30～2:30 ヨガ（同）：2:45～3:45
	不定期開催	**・陶芸（教）：1:00～3:00**	・卓球午前：9:30～11:30	・卓球午後：1:00～3:00		・囲碁・将棋：1:00～3:00
単発講座	●布切りボランティア：5日（月）10:00～11:30、	●認知症あんしんサポーター講座：8日（木）10:00～11:30 、	●みんなのレクリエーション勉強会：21日（水）午後1:30～3:00、	●懐かし名画会「にあんちゃん」：24日（土）1:30～3:20		
	（教）・・・教室　（同）・・・同好会　★・・・当日参加可能　●・・・単発講座（事前申込み要）　▼・・・左京区地域介護予防推進センター受付（℡706-6499）					

曜日	月		火		水		木			金		土	
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		午前	午後	午前	午後
日							1			2		3	
ホール	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。		当センターは駐車場はありません。公共交通機関、自転車、バイク等でお越し下さい。		6月の『筋量測定』 6月23日（金） ①午後2時00～（5名） ②午後2時45分～（5名） 申　込：6/1（木）から受付 （先着順）　※電話申込可		ダンス（同）	やさしい筋トレA	★脳トレ	たのしい筋トレA	★脳トレ	太極拳（同）	ヨガ（教） ヨガ（同）
多目的							▼転倒予防体操		▼転倒予防体操	カラオケ（同）	民謡（同）	カラオケ（教）	
東座敷							編物（同）	絵手紙（同）			囲碁・将棋	お顔の筋トレ体のストレッチ	囲碁・将棋
西座敷													茶道（同）
日	5		6		7		8			9		10	
ホール	卓球午前	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	卓球午後	●認知症あんしんサポーター講座	やさしい筋トレB	★脳トレ	たのしい筋トレB	★脳トレ	太極拳（教）	卓球午後
多目的	●布切りボランティア		▼転倒予防体操	★盆踊り練習	▼認知症予防	詩吟（同）	▼転倒予防体操	大正琴（同）	▼転倒予防体操	自由画（同）		カラオケ（教）	俳句（同）
東座敷	男性体操（同）	男性運動広場	▼男性トレーニング	囲碁・将棋	レク体操（同）	囲碁・将棋		囲碁・将棋			囲碁・将棋		囲碁・将棋
西座敷													
作業室他				陶芸（教）							陶芸（教）		
日	12		13		14		15			16		17	
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	卓球午後	生きいきサロン	★盆踊りのつどい	ダンス（同）	やさしい筋トレA	★脳トレ	たのしい筋トレA	★脳トレ	太極拳（同）	ヨガ（教） ヨガ（同）
多目的		手品（同）	▼転倒予防体操	謡曲（同）	▼認知症予防	★大人のぬり絵サロン	▼転倒予防体操		▼転倒予防体操	カラオケ（同）	民謡（同）	カラオケ（教）	
東座敷	男性体操（同）	男性運動広場	ウォーキング	簡単体操（同）	筋トレ（同）	英会話（同）	編物（同）	絵手紙（同）			囲碁・将棋	お顔の筋トレ体のストレッチ	囲碁・将棋
西座敷		囲碁・将棋		囲碁・将棋									茶道（同）
作業室他											陶芸（教）		
日	19		20		21		22			23		24	
ホール	卓球午前	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	●みんなのレクリエーション勉強会	卓球午前	やさしい筋トレB	★脳トレ	たのしい筋トレB	★脳トレ	太極拳（教）	★懐かし名画会「にあんちゃん」
多目的		★大人のぬり絵サロン	▼転倒予防体操	★盆踊り練習	▼認知症予防	詩吟（同）	▼転倒予防体操	大正琴（同）	▼転倒予防体操	自由画（同）	●筋量測定		
東座敷	男性体操（同）	男性運動広場	▼男性トレーニング	囲碁・将棋	レク体操（同）	囲碁・将棋	手芸ボランティア講座	囲碁・将棋			囲碁・将棋		囲碁・将棋
西座敷			▼口腔ケア教室										
囲碁リーグ戦期間（19日～24日）													
日	26		27		28		29			30			
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	卓球午後	生きいきサロン	★盆踊りのつどい	卓球午前	卓球午後		卓球午前	［振］フラダンス（同）		
多目的		手品（同）	▼転倒予防体操	謡曲（同）	▼認知症予防		▼転倒予防体操		▼転倒予防体操	［振］自由画（同）			
東座敷	男性体操（同）	男性運動広場	ウォーキング	簡単体操（同）	筋トレ（同）	英会話（同）		［振］絵手紙（同）		左老連主催 囲碁・将棋大会			
西座敷		囲碁・将棋		囲碁・将棋									