

曜日別 時間帯	月 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	火 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 ▼らくらくエアロピクス:1:30~3:45	水 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	木 ▼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	金 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	土 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	

イベント ●あずま袋をつくりませんか?: 8/10(木)10時~11時30分、 ●レクリエーション勉強会: 8/16(水)1時30分~3時、 ★盆踊り大会:8/23(水)午後1時30分~3時、 ●支え合い活動入門講座:8/30(水)午後1時30分~3時30分
(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(TEL706-6499)

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	8月の『筋量測定』 8月25日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:8/1(火)から受付 (先着順) ※電話申込可		1		2		3		4		5	
ホール	卓球午前		▼らくらくエアロピクス		生きいきサロン		卓球午後		ダンス(同)		やさしい筋トレA ★脳トレ	
多目的	▼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		たのしい筋トレA ★脳トレ	
東座敷	▼男性トレーニング		囲碁・将棋		レク体操(同)		囲碁・将棋		編物(同)		絵手紙(同)	
西座敷											カラオケ(同)	
日	7		8		9		10		11		12	
ホール	卓球午前		フラダンス(同)		卓球午前		卓球午後		生きいきサロン		★盆踊りのつどい	
多目的			▼転倒予防体操		謡曲(同)		▼認知症予防		★大人のぬり絵サロン		★上映会「綾小路さきまろ爆笑ライブ」1:30~	
東座敷	男性体操(同)	男性運動広場	囲碁・将棋		ウォーキング	簡単体操(同)	筋トレ(同)		英会話(同)		太極拳(教)	
西座敷									囲碁・将棋		カラオケ(教)	
3階											囲碁・将棋	
日	14		15		16		17		18		19	
ホール	卓球午前		卓球午後		生きいきサロン		●みんなのレクリエーション勉強会		ダンス(同)		やさしい筋トレA ★脳トレ	
多目的	手品(同)		★盆踊り練習						▼転倒予防体操		▼転倒予防体操	
東座敷	男性体操(同)	男性運動広場	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		編物(同)		囲碁・将棋	
西座敷											たのしい筋トレA ★脳トレ	
日	21		22		23		24		25		26	
ホール	卓球午前		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		★盆踊り大会 1:30~	
多目的	★大人のぬり絵サロン		▼転倒予防体操		謡曲(同)		▼認知症予防		★盆踊り大会 1:30~		▼転倒予防体操	
東座敷	男性体操(同)	男性運動広場	囲碁・将棋		ウォーキング	簡単体操(同)	筋トレ(同)		英会話(同)		卓球午後	
西座敷									囲碁・将棋		たのしい筋トレB ★脳トレ	
日	28		29		30		31		31		31	
ホール	卓球午前		卓球午後		卓球午前		[振]フラダンス(同)		生きいきサロン		●支え合い活動入門講座 1:30~	
多目的	手品(同)		▼転倒予防体操		▼認知症予防		[振]詩吟(同)		▼転倒予防体操		▼転倒予防体操	
東座敷	男性体操(同)	男性運動広場	囲碁・将棋		囲碁・将棋		[振]レク体操(同)		囲碁・将棋		卓球午後	
西座敷											囲碁・将棋	

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。