左京老人福祉センター（TEL722−4650）　平成29年10月予定表　平成29年9月15日発行

曜日別 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 ★たのしく脳トレ：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 ★しっかり脳トレ：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

（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	2		3		4		5			6		7	
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	ダンス（同）	やさしい筋トレA	たのしく★脳トレ	たのしい筋トレA / しっかり★脳トレ	卓球午後	太極拳（同）	ヨガ（教） / ヨガ（同）
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		▼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	囲碁・将棋	▼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）			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）
作業室他				陶芸（教）							陶芸（教）		
その他	作品展示　9月25日（月）　～　10月5日（木）午後1時まで												
日	9		10		11		12			13		14	
ホール	休館日		卓球午前	卓球午後	生きいきサロン	★盆踊りのつどい	●元気に毎日を過ごそう！ 10:00～	やさしい筋トレB	たのしく★脳トレ	たのしい筋トレB / しっかり★脳トレ	●いきいき筋トレ教室 2:00～	太極拳（教）	卓球午後
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	▼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			ウォーキング / 簡単体操（同）	囲碁・将棋	筋トレ（同）	英会話（同）		囲碁・将棋（囲碁大会開始）			囲碁・将棋（囲碁大会）		囲碁・将棋（囲碁大会）
西座敷													
日	16		17		18		19			20		21	
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	●レクリエーション勉強会 1:30～	ダンス（同）	やさしい筋トレA	たのしく★脳トレ	たのしい筋トレA / しっかり★脳トレ	卓球午後	太極拳（同）	ヨガ（教） / ヨガ（同）
多目的	●布切りボランティア10:00～	★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		▼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	囲碁・将棋（囲碁大会）	▼男性トレーニング / ▼口腔ケア教室	囲碁・将棋（囲碁大会）	レク体操（同）	囲碁・将棋（囲碁大会終了）	編物（同）	囲碁・将棋			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）
作業室他											陶芸（教）		
日	23		24		25		26			27		28	
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	やさしい筋トレB	たのしく★脳トレ	たのしい筋トレB / しっかり★脳トレ	卓球午後	太極拳（教）	懐かし名画シアター 1:30～（119分）
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	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	囲碁・将棋	ウォーキング / 簡単体操（同）	囲碁・将棋	筋トレ（同）	英会話（同）	手芸ボランティア講座	囲碁・将棋			囲碁・将棋		●マッサージ体験 1:00～
西座敷													
日	30		31										
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	懐かし名画会 1:30～（136分）									
多目的			▼転倒予防体操										
東座敷	[振]男性体操（同）	囲碁・将棋	碁石洗い ○●	囲碁・将棋									
西座敷													

10月の『筋量測定』
10月27日（金）
①午後2時00～（5名）
②午後2時45分～（5名）
申　込：10/2（月）から受付（先着順）　※電話申込可

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。

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。