

曜日別 時間帯	月		火		水		木		金		土			
	男性体操(同):9:00~10:30 男性運動(同):10:40~11:40 フラダンス(同):13:30~15:30 わっくわく通信かか:13:30~15:30 手品(同):14:00~16:00 京大ピアノ練習:9:00~12:00		★盆踊り練習:13:30~15:00 ウォーキング(同):9:00~10:15 簡単体操(同):10:30~11:30 謡曲(同):13:00~15:00 ▼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 ▼らくらくエアロビクス:13:30~15:45 ▼口腔ケア:10:00~11:00		★盆踊りのつどい:13:30~15:00 生きいきサロン:9:30~11:30 詩吟(同):13:00~15:00 レク体操(同):10:00~11:30 筋トレ(同):9:30~11:40 英会話(同):13:00~15:00 京大ピアノ練習:12:50~15:00		★たのしい脳トレ:14:30~15:30 やさしい筋トレ:13:30~14:15 ダンス(同):10:00~12:00 編物(同):10:00~11:30 大正琴(同):13:00~15:00 パッチワーク同好会:10:00~12:00 絵手紙(同):13:30~15:30 手芸ボランティア講座:10:00~11:30 ▼転倒予防体操(午前):9:30~12:00 ▼転倒予防体操(午後):15:15~16:15		★しっかり脳トレ:10:30~11:30 ★大人のぬり絵サロン:13:30~15:30 たのしい筋トレ:9:30~10:15 カラオケ(同):10:00~12:00 民謡(同):1:00~3:00 楽しいカラオケ(同):9:30~11:30 百人一首愛好会:13:00~15:00 ▼スポーツ吹き矢:13:30~15:00		★大人のぬり絵サロン:13:30~15:30 お顔の筋トレ:9:30~11:00 太極拳(同):9:30~11:30 ヨガ(同)前半:13:30~14:30 ヨガ(同)後半:14:45~15:45 かおしょうこ会:9:30~11:30 茶道(同):13:00~15:00 自由画(同):10:00~12:00 俳句(同):13:00~15:00			
不定期開催・陶芸(講)(同):10:00~12:00,13:00~15:00 ・卓球午前:9:30~11:30 ・卓球午後:13:00~15:00 ・囲碁・将棋:13:00~15:00														
(講)・・・講座 (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	1		2		3		4		5		6			
ホール	卓球午前		卓球午前		生きいきサロン		ダンス(同)		たのしい筋トレA		太極拳(同)			
多目的	京大ピアノ練習(前半組も可)		▼転倒予防体操		詩吟(同)		▼転倒予防体操		カラオケ(同)		カラオケしようこ会			
東座敷	男性体操(同)	男性運動(同)	▼男性トレーニング		レク体操(同)		編物(同)		民謡(同)		お顔の筋トレ			
西座敷	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		絵手紙(同)		囲碁・将棋		体のストレッチ			
作業室			陶芸(同)				陶芸(講)		陶芸(同)		陶芸(講)			
日	8		9		10		11		12		13			
ホール	休館日 (体育の日)		卓球午前		生きいきサロン		パッチワーク(同)		たのしい筋トレB		太極拳(同)			
多目的			▼転倒予防体操		★盆踊りのつどい		▼転倒予防体操		★たのしい脳トレ		卓球午後			
東座敷			ウォーキング(同)	簡単体操(同)	京大ピアノ		●血管年齢測定		▼転倒予防体操		●スポーツ吹き矢			
西座敷			囲碁・将棋		英会話(同)		囲碁・将棋(囲碁大会開始)		楽しいカラオケ(同)		★大人のぬり絵サロン		卓球午後	
作業室											囲碁・将棋(囲碁大会)		自由画(同)	
日	15		16		17		18		19		20			
ホール	卓球午前		卓球午前		生きいきサロン		ダンス(同)		たのしい筋トレA		太極拳(同)			
多目的	京大ピアノ練習(前半組も可)		▼転倒予防体操		▼認知症予防		▼転倒予防体操		カラオケ(同)		カラオケしようこ会			
東座敷	男性体操(同)	男性運動(同)	▼男性トレーニング		レク体操(同)		編物(同)		●折り紙づくりVo 10:00~		お顔の筋トレ			
西座敷	囲碁・将棋(囲碁大会)		▼口腔ケア教室		囲碁・将棋(囲碁大会終了)		絵手紙(同)		民謡(同)		体のストレッチ			
作業室									陶芸(講)		陶芸(同)			
日	22		23		24		25		26		27			
ホール	卓球午前		卓球午前		生きいきサロン		卓球午前		たのしい筋トレB		太極拳(同)			
多目的	京大ピアノ練習(前半組も可)		▼転倒予防体操		▼認知症予防		▼転倒予防体操		楽しいカラオケ(同)		卓球午後			
東座敷	男性体操(同)	男性運動(同)	ウォーキング(同)	簡単体操(同)	筋トレ(同)		手芸ボランティア講座		●京の水サロン 10:00~		自由画(同)			
西座敷	囲碁・将棋		囲碁・将棋		英会話(同)		囲碁・将棋		百人一首愛好会		●マッサージ体験 13:00~			
その他	作品展示 10/22(月)13:00~11/2(金)13:00まで													
日	29		30		31									
ホール	卓球午前		卓球午後		秋の文化祭 舞台発表 第1部 9:50~15:30		秋の文化祭 舞台発表 第2部 9:45~16:20							
多目的	京大ピアノ練習(前半組も可)		手品(同) [振]											
東座敷	男性体操(同)	男性運動(同)	囲碁・将棋											
西座敷														
3階			▼転倒予防体操		▼認知症予防									

**10月『血管年齢測定』**  
 10月11日(木)  
 10:30~(10名)  
 ●申込:9月15日(土)  
 9時から受付開始(先着順)  
 ※電話申込可

**10月『筋量測定』**  
 10月26日(金)  
 ①14:00~(5名)  
 ②14:45~(5名)  
 ●申込:10月1日(月)  
 9時から受付開始(先着順)  
 ※電話申込可

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。

