

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 ★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	
(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	1		2		3		4		5		6								
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。		12月の『筋量測定』 12月22日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:12/1(金)から受付(先着順) ※電話申込可		風邪は万病のもと。 体を温めましょう! 根菜類が効くそうです		たのしい筋トレA ★しっかり脳トレ		卓球午後								
多目的	カラオケ(同)		民謡(同)		囲碁・将棋		お顔の筋トレ体のストレッチ		太極拳(同)		ヨガ(教) ヨガ(同)								
東座敷	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋								
西座敷	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋								
作業室他	陶芸(教)		陶芸(教)		陶芸(教)		陶芸(教)		●ちりめん干支色紙10:00~(3階)		俳句(同) [3階]								
日	4		5		6		7		8		9								
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								
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								
東座敷	男性体操(同)		男性運動広場		▼男性トレーニング		レク体操(同)		囲碁・将棋		ダンス(同)								
西座敷	男性体操(同)		男性運動広場		▼男性トレーニング		レク体操(同)		囲碁・将棋		やさしい筋トレA ★たのしい脳トレ								
作業室他			陶芸(教)		陶芸(教)		陶芸(教)		陶芸(教)		たのしい筋トレB ★しっかり脳トレ								
日	11		12		13		14		15		16								
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								
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								
東座敷	男性体操(同)		男性運動広場		ウオーキング		簡単体操(同)		囲碁・将棋		筋トレ(同)								
西座敷	男性体操(同)		男性運動広場		ウオーキング		簡単体操(同)		囲碁・将棋		英会話(同)								
作業室他					陶芸(教)		陶芸(教)		陶芸(教)		▼転倒予防体操								
日	18		19		20		21		22		23								
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1:30~								
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								
東座敷	男性体操(同)		男性運動広場		▼男性トレーニング		レク体操(同)		囲碁・将棋		ダンス(同)								
西座敷	男性体操(同)		男性運動広場		▼男性トレーニング		レク体操(同)		囲碁・将棋		やさしい筋トレA ★たのしい脳トレ								
作業室他					陶芸(教)		陶芸(教)		陶芸(教)		たのしい筋トレB ★しっかり脳トレ								
日	25		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								
多目的	手品(同)		▼転倒予防体操		謡曲(同)		▼認知症予防		筋トレ(同)		英会話(同)								
東座敷	男性体操(同)		男性運動広場		ウオーキング		簡単体操(同)		囲碁・将棋		筋トレ(同)								
西座敷	男性体操(同)		男性運動広場		ウオーキング		簡単体操(同)		囲碁・将棋		英会話(同)								
作業室他					陶芸(教)		陶芸(教)		陶芸(教)		陶芸(教)								
年末年始のお休み12/29~1/3																			