左京老人福祉センター（TEL722−4650）　平成31年２月予定表　平成31年1月15日発行

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 わっくわく通信ｶﾗｵｹ：13:30～15:30 手品(同)：14:00～16:00 京大ピアニカ練習：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 ▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ：9:30～12:00 ▼らくらくｴｱﾛﾋﾞｸｽ：13:30～15:45	★大人のぬり絵サロン：13:30～15:30 ★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 ▼認知症予防：10:00～12:00	★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 手芸ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ講座：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	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 ｶﾗｵｹしょうこ会：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

【表の見方】　(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
日					1		2	
ホール	2月の『血管年齢測定』｜14日（木） 10：00～※今月のみ（10名） ● 申 込｜1月15日（火）※毎月15日 9：00から受付開始（先着順）※電話申込可		2月の『筋量測定』｜22日（金） ①14：00～（5名）　②14：45～（5名） ● 申 込｜2月1日（金）※毎月1日 9：00から受付開始（先着順）※電話申込可		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(同)前半 / ヨガ(同)後半
多目的					カラオケ(同)	民 謡（同）	カラオケしょうこ会	
東座敷						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(同)		陶芸(講)
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 / 筋トレのつどい抽選会	ダンス(同) / やさしい筋トレB / ★たのしい脳トレ	たのしい筋トレB / ★しっかり脳トレ	▼スポーツ吹き矢	太極拳(同)	卓球午後
多目的	京大ピアニカ練習 / わっくわく通信カラオケ(同)	▼転倒予防体操 / ▼コグニサイズ / ★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	楽しいカラオケ(同)	★大人のぬり絵サロン	自由画(同)	俳句(同)
東座敷	男性体操(同) / 男性運動(同) / 囲碁・将棋	▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ / 囲碁・将棋	レク体操(同) / 囲碁・将棋	編物(同) / 絵手紙(同)		囲碁・将棋		囲碁・将棋
西座敷								
作業室他		陶芸(同)		陶芸(講)				
日	11	12	13	14	15		16	
ホール	休館日（建国記念の日）	卓球午前 / 卓球午後	生きいきサロン / ★盆踊りのつどい	パッチワーク(同) / やさしい筋トレA / ★たのしい脳トレ	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(同)前半 / ヨガ(同)後半
多目的		▼転倒予防体操 / ▼コグニサイズ / 謡 曲（同）	▼認知症予防	▼転倒予防体操 / 大正琴(同) / ▼転倒予防体操	カラオケ(同) / 民 謡（同）		カラオケしょうこ会	
東座敷		ウォーキング(同) / 簡単体操(同) / 囲碁・将棋	筋トレ(同) / 英会話(同)	●血管年齢測定 10:00～ / 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								
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 / ★大人のぬり絵サロン	ダンス(同) / やさしい筋トレB / ★たのしい脳トレ	たのしい筋トレB / ★しっかり脳トレ / 卓球午後		太極拳(同)	卓球午後
多目的	京大ピアニカ練習 / わっくわく通信カラオケ(同)	▼転倒予防体操 / ▼コグニサイズ / ★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	楽しいカラオケ(同) / ●筋量測定		自由画(同)	
東座敷	男性体操(同) / 男性運動(同) / 囲碁・将棋 囲碁リーグ戦(1)	▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ / 囲碁・将棋 囲碁リーグ戦(2)	レク体操(同) / 囲碁・将棋 囲碁リーグ戦(3)	編物(同) / 絵手紙(同)	●布切ボランティア 9:30～ / 百人一首愛好会			囲碁・将棋 囲碁リーグ戦(4)
西座敷								
作業室他					陶芸(講)	陶芸(同)		
日	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A / ★たのしい脳トレ				
多目的	京大ピアニカ練習 / 手品(同)	▼転倒予防体操 / ▼コグニサイズ / 謡 曲（同）	▼認知症予防	▼転倒予防体操 / 大正琴(同) / ▼転倒予防体操				
東座敷	男性体操(同) / 男性運動(同) / 囲碁・将棋 囲碁リーグ戦(5)	ウォーキング(同) / 簡単体操(同) / 囲碁・将棋 囲碁リーグ戦(6)	筋トレ(同) / 英会話(同)	手芸ボランティア講座 / 囲碁・将棋				
西座敷								
作業室他								

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。

当センターに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。