

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):1:30~3:30 わっくわく通信カカ(同):1:30~3:30 手品(同):2:00~4:00		ウォーキング(同):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 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:10:00~11:30 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 ♪京大ピアノカ:12:50~3:00		▼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):10:00~11:30 パッチワーク(同):10:00~12:00 やさしい筋トレ:1:30~2:15 ★たのしい脳トレ: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 ♪京大ピアノカ:12:50~3:00			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 楽しいカカ(同):10:00~12:00 民謡(同):1:00~3:00 百人一首(同):1:00~3:00 ★大人のぬり絵サロン:1:30~3:30		お顔の筋トレ:9:30~11:00 太極拳(同):9:30~11:30 カカしょうこ(同):10:00~12:00 自由画(同):10:00~12:00 茶道(同):1:00~3:00 俳句(同):1:00~3:00 ヨガ(同)前半:1:30~2:30 ヨガ(同)後半:2:45~3:45																		
不定期開催 ・陶芸:10:00~12:00、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																														
(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) ♪・・・京都大学への研究協力																														
曜日	月		火		水		木			金		土																		
時間	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)					
多目的	♪京大ピアノカ練習		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		♪京大ピアノカ		▼転倒予防体操		カラオケ(同)		民謡(同)		カラオケしょうこ(同)		府知事選挙準備のため閉館			
東座敷	男性体操(同)		男性運動(同)		▼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							
西座敷			囲碁・将棋												陶芸(講)						陶芸(同)		陶芸(講)※9時~							
作業室							陶芸(同)								陶芸(講)						陶芸(同)									
日	9		10		11		12			13		14																		
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		パッチワーク(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	♪京大ピアノカ練習		手品(同)		▼転倒予防体操		▼コグニサイズ		謡曲(同)		▼認知症予防		♪京大ピアノカ		▼転倒予防体操		大正琴(同)		▼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		ウォーキング(同)		簡単体操(同)		囲碁・将棋				英会話(同)				囲碁・将棋				囲碁・将棋				囲碁・将棋			
西座敷																									囲碁・将棋		[振]茶道(同)			
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		★大人のぬり絵サロン		ダンス(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	♪京大ピアノカ練習		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		♪京大ピアノカ		▼転倒予防体操		カラオケ(同)		民謡(同)		カラオケしょうこ(同)					
東座敷	男性体操(同)		男性運動(同)		▼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		囲碁・将棋		お顔の筋トレ体のストレッチ		囲碁・将棋		茶道(同)	
西座敷			囲碁・将棋												陶芸(講)								陶芸(同)							
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	♪京大ピアノカ練習		手品(同)		▼転倒予防体操		▼コグニサイズ		謡曲(同)		▼認知症予防		♪京大ピアノカ		▼転倒予防体操		大正琴(同)		▼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		ウォーキング(同)		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)		囲碁・将棋				百人一首(同)				囲碁・将棋			
西座敷																														
日	30		4月の『筋量測定』 4月27日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:4/2(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。 													
ホール	振替休日 (4/29昭和の日) 休館日																													
多目的																														
東座敷																														
西座敷																														