

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 ▼らくらくエアロバイク: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 ♪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座:10:00~11:30 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 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	3月の『筋量測定』 3月23日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:3/1(木)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。 		1		2		3										
ホール	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										
多目的	▼転倒予防体操		▼転倒予防体操		▼転倒予防体操		カラオケ(同)		民謡(同)		太極拳(同)										
東座敷	編物(同)		絵手紙(同)		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		お顔の筋トレ										
西座敷	編物(同)		絵手紙(同)		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		体のストレッチ										
日	5		6		7		8		9		10										
ホール	卓球午前		フラダンス(同)		卓球午前		▼らくらくエアロバイク		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)		▼紋切り「さくら花」10:00~										
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		やさしい筋トレB										
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B										
作業室他			陶芸(教)								★たのしい脳トレ										
日	12		13		14		15		16		17										
ホール	卓球午前		★教室卒業発表会 午後1:30~		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	卒業発表会準備		▼転倒予防体操		謡曲(同)		▼認知症予防		♪京大ピアノカ		▼転倒予防体操										
東座敷	男性体操(同)		男性運動広場		発表会控室		ウォーキング		簡単体操(同)		囲碁・将棋										
西座敷	男性体操(同)		男性運動広場		発表会控室		ウォーキング		簡単体操(同)		囲碁・将棋										
作業室他			手品(同)3階								自由画(同)										
日	19		20		21		22		23		24										
ホール	卓球午前		フラダンス(同)		卓球午前		▼らくらくエアロバイク		卓球午前		やさしい筋トレB										
多目的	●布切ボランティア10:00~		★大人のぬり絵サロン		▼転倒予防体操		★盆踊り練習		▼転倒予防体操		★たのしい脳トレ										
東座敷	男性体操(同)		男性運動広場		▼男性トレーニング		囲碁・将棋		手芸ボランティア講座		囲碁・将棋										
西座敷	男性体操(同)		男性運動広場		男性トレーニング		囲碁・将棋		手芸ボランティア講座		囲碁・将棋										
作業室他											自由画(同)										
日	26		27		28		29		30		31										
ホール	卓球午前		卓球午後		卓球午前		卓球午後		卓球午前		卓球午後										
多目的	♪ピアノカ自習 11:00~12:00		手品(同)		▼転倒予防体操		謡曲(同)		▼認知症予防		♪京大ピアノカ										
東座敷	男性体操(同)		男性運動広場		▼男性トレーニング		囲碁・将棋		▼転倒予防体操		♪京大ピアノカ										
西座敷	男性体操(同)		男性運動広場		男性トレーニング		囲碁・将棋		▼転倒予防体操		♪京大ピアノカ										
作業室他											自由画(同)										

