

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 わくわく通信カラオケ: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	★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	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 かわかしょうこ会: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	1 2 月 2 9 日 (土) ~ 1 月 3 日 (木) 年 末 年 始 の 休 館 日				午前	午後
日					午前	午後

謹賀新年

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。
本年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます。

平成31年元旦
職員一同



1月の『血管年齢測定』

1月10日(木)
10:30~(10名)
●申込:12月15日(土)
午前9時から受付開始(先着順)※電話申込可

1月の『筋量測定』

1月25日(金)
①14:00~(5名) ②14:45~(5名)
●申込:1月4日(金)
午前9時から受付開始(先着順)※電話申込可

4		5	
たのしい筋トレA	★しっかり脳トレ	卓球午後	太極拳(同)
カラオケ(同)	民謡(同)	カラオケしょうこ会	ヨガ(同)前半
	囲碁・将棋	茶道(同)初釜	ヨガ(同)後半
			囲碁・将棋 茶道(同)


日	7		8		9		10		11		12	
ホール	卓球午前	フラダンス(同)	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	卓球午後
多目的	京大ピアノ練習	わくわく通信カラオケ(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	楽しいカラオケ(同)	★大人のぬり絵サロン	自由画(同)
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)	囲碁・将棋	筋トレ(同)	英会話(同)	●血管年齢測定	囲碁・将棋		囲碁・将棋	お顔の筋トレ体のストレッチ
西座敷		囲碁・将棋										俳句(同)
作業室												囲碁・将棋

日	14		15		16		17		18		19	
ホール	休館日(成人の日)		卓球午前	▼らくらくエアロビクス	生きいきサロン	●演歌ピクス体操13:30~	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	▼コグニサイズ	★盆踊り練習	▼認知症予防	▼転倒予防体操		▼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			▼男性トレーニング		囲碁・将棋	レク体操(同)	編物(同)	絵手紙(同)			囲碁・将棋	
西座敷												囲碁・将棋
作業室												茶道(同)

日	21		22		23		24		25		26	
ホール	卓球午前	フラダンス(同)	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
多目的	京大ピアノ練習	わくわく通信カラオケ(同)	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	謡曲(同)	★大人のぬり絵サロン	▼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)	ウォーキング(同)	簡単体操(同)	囲碁・将棋	英会話(同)	手芸ボランティア講座	囲碁・将棋			百人一首愛好会	お顔の筋トレ体のストレッチ
西座敷		囲碁・将棋										囲碁・将棋
作業室												★懐かしの名画上映会13:30~

日	28		29		30		31	
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	卓球午後	卓球午前	やさしい筋トレA
多目的	京大ピアノ練習	手品(同)	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	★盆踊り練習	▼認知症予防	▼転倒予防体操	手品(同)[振]
東座敷	男性体操(同)	男性運動(同)			囲碁・将棋		編物(同)[振]	絵手紙(同)[振]
西座敷		囲碁・将棋						▼転倒予防体操
作業室								

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。

