左京老人福祉センター（TEL722−4650）　平成30年9月予定表　平成30年8月15日発行

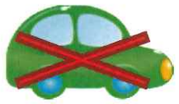
曜日別 時間帯	月	火	水	木	金	土
	男性体操(同):9:00～10:30 男性運動(同):10:40～11:40 フラダンス(同):13:30～15:30 わっくわく通信ｶﾗｵｹ:13:30～15:30 手品(同):14:00～16:00 ♪ピアニカ練習:10:00～12:00	★盆踊り練習:13:30～15:00 ウォーキング(同):9:00～10:15 簡単体操(同):10:30～11:30 謡曲(同):13:00～15:00 ▼転倒予防体操:9:30～10:45 ▼コグニサイズ:10:45～12:00 ▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ:9:30～12:00 ▼らくらくｴｱﾛﾋﾞｸｽ:13:30～15:45 ▼口腔ケア:10:00～11:00	★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 ♪ピアニカ練習:13:00～15:00	★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	★大人のぬり絵サロン:13:30～15:30 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

(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)

9月の『筋量測定』　9月28日（金）
①14：00～（5名）②14：45～（5名）
● 申　込：9月1日（土）9：00～受付開始。
（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。

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	
ホール											太極拳(同)	ヨガ(同)前半 / ヨガ(同)後半
多目的											カラオケしょうこ会	
東座敷											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												陶芸(同)
日	3		4		5		6		7		8	
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)	●ロコモ予防 14:00～15:00
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		詩吟(同)	▼転倒予防体操	京大ピアニカ / ▼転倒予防体操	カラオケ(同)	民謡(同)	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
作業室				陶芸(同)				陶芸(講)		陶芸(講)		
日	10		11		12		13		14		15	
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)	ヨガ(同)前半 / ヨガ(同)後半
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)		京大ピアニカ	▼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	カラオケしょうこ会	
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)	●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	囲碁・将棋
西座敷												茶道(同)
日	17		18		19		20		21		22	
ホール	休館日（敬老の日）		卓球午前	▼らくらくエアロビクス	生きいきサロン	●腰痛・膝痛対策 14:00~15:30	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	太極拳(同)	★懐かしの名画上映会13:30~
多目的			▼転倒予防体操 / ▼コグニサイズ	★盆踊り練習		詩吟(同)	▼転倒予防体操	京大ピアニカ / ▼転倒予防体操	カラオケ(同)	民謡(同)	自由画(同)	
東座敷			▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ / ▼口腔ケア教室	囲碁・将棋	レク体操(同)	囲碁・将棋	編物(同)	絵手紙(同)	男性運動(同)[振]	囲碁・将棋		囲碁・将棋
西座敷												
作業室									陶芸(講)	陶芸(同)		
日	24		25		26		27		28		29	
ホール	休館日（振替休日）		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	卓球午前	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)		京大ピアニカ	▼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)[振]	★大人のぬり絵サロン
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)	手芸ボランティアVo心得講座	囲碁・将棋		百人一首愛好会		囲碁・将棋
西座敷												