

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		▼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 ★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		たのしい筋トレ:9:30~10:15 ★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	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。		9月の『筋量測定』 9月28日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:9/1(金)から受付(先着順) ※電話申込可		※お知らせ 交流発表会の第2回実行委員会は中止となりました。		1		2													
ホール	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。		9月の『筋量測定』 9月28日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:9/1(金)から受付(先着順) ※電話申込可		※お知らせ 交流発表会の第2回実行委員会は中止となりました。		たのしい筋トレA ★脳トレ		卓球午後													
多目的	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。		9月の『筋量測定』 9月28日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:9/1(金)から受付(先着順) ※電話申込可		※お知らせ 交流発表会の第2回実行委員会は中止となりました。		カラオケ(同)		民謡(同)													
東座敷	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。		9月の『筋量測定』 9月28日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:9/1(金)から受付(先着順) ※電話申込可		※お知らせ 交流発表会の第2回実行委員会は中止となりました。		囲碁・将棋		お顔の筋トレ 体のストレッチ													
西座敷	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。		9月の『筋量測定』 9月28日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:9/1(金)から受付(先着順) ※電話申込可		※お知らせ 交流発表会の第2回実行委員会は中止となりました。		囲碁・将棋		囲碁・将棋 茶道(同)													
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。		9月の『筋量測定』 9月28日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:9/1(金)から受付(先着順) ※電話申込可		※お知らせ 交流発表会の第2回実行委員会は中止となりました。		陶芸(教)		俳句(同) [3階]													
日	4		5		6		7		8		9													
ホール	卓球午前		フラダンス(同)		卓球午前		▼らくらくエアロバイク		生きいきサロン ●ステッププラス 1:30~		ダンス(同)		やさしい筋トレA ★脳トレ		たのしい筋トレB ★脳トレ		卓球午後		太極拳(教)		懐かし名画会「たそがれ清兵衛」(129分) 1:30~			
多目的	★大人のぬり絵サロン		▼転倒予防体操		★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		自由画(同)		カラオケ(教)							
東座敷	男性体操(同)		男性運動広場		囲碁・将棋		▼男性トレーニング		陶芸(教)		レク体操(同)		囲碁・将棋		編物(同)		絵手紙(同)				囲碁・将棋			
西座敷	男性体操(同)		男性運動広場		囲碁・将棋		▼男性トレーニング		陶芸(教)		レク体操(同)		囲碁・将棋		編物(同)		絵手紙(同)				囲碁・将棋			
作業室他					陶芸(教)																俳句(同) [3階]			
日	11		12		13		14		15		16													
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		●快腸生活 10:30~		やさしい筋トレB ★脳トレ		たのしい筋トレA ★脳トレ		卓球午後		太極拳(同)		ヨガ(教) ヨガ(同)	
多目的	手品(同)		▼転倒予防体操		謡曲(同)		▼認知症予防		★大人のぬり絵サロン		▼転倒予防体操		▼転倒予防体操		カラオケ(同)		民謡(同)		カラオケ(教)					
東座敷	男性体操(同)		男性運動広場		囲碁・将棋		ウォーキング		簡単体操(同)		囲碁・将棋		筋トレ(同)		英会話(同)				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	男性体操(同)		男性運動広場		囲碁・将棋		ウォーキング		簡単体操(同)		囲碁・将棋		筋トレ(同)		英会話(同)				囲碁・将棋		お顔の筋トレ 体のストレッチ		囲碁・将棋 茶道(同)	
作業室他																							陶芸(教)	
日	18		19		20		21		22		23													
ホール	敬老の日 休館日		卓球午前		▼らくらくエアロバイク		生きいきサロン ●みんなのレクリエーション勉強会 1:30~		ダンス(同)		やさしい筋トレA ★脳トレ		たのしい筋トレB ★脳トレ		卓球午後		秋分の日 休館日							
多目的	敬老の日 休館日		▼転倒予防体操		★盆踊り練習		▼認知症予防		詩吟(同)		▼転倒予防体操		[振]大正琴(同) ▼転倒予防体操		自由画(同)				●筋量測定					
東座敷	敬老の日 休館日		▼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)		絵手紙(同)				敬老発表会準備					
西座敷	敬老の日 休館日		▼口腔ケア教室		陶芸(教)																			
日	25		26		27		28		29		30													
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 ★脳トレ		敬老発表会 舞台発表 第1部		敬老発表会 舞台発表 第2部					
多目的	手品(同)		▼転倒予防体操		謡曲(同)		▼認知症予防		筋トレ(同)		英会話(同)		▼転倒予防体操		大正琴(同) ▼転倒予防体操									
東座敷	男性体操(同)		男性運動広場		囲碁・将棋		ウォーキング		簡単体操(同)		囲碁・将棋		筋トレ(同)		英会話(同)									
西座敷	男性体操(同)		男性運動広場		囲碁・将棋		ウォーキング		簡単体操(同)		囲碁・将棋		筋トレ(同)		英会話(同)									
その他	発表会展示準備 10:00~		作品展示 9/25(月)午後1時~10/5(木)午後1時まで																					

