

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 ▼ヨガニサイズ: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 ▼らくらくエアロビクス: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 ★たのしく脳トレ: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 ★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	11月の『筋量測定』 11月24日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:11/1(水)から受付 (先着順) ※電話申込可				1		2		3		4								
ホール					生きいきサロン	卓球午後	ダンス(同)	やさしい筋トレA	たのしく脳トレ★			太極拳(同)	ヨガ(教)	ヨガ(同)					
多目的					▼認知症予防	詩吟(同)	▼転倒予防体操		▼転倒予防体操			カラオケ(教)							
東座敷					レク体操(同)	囲碁・将棋	編物(同)	絵手紙(同)			お顔の筋トレ 体のストレッチ		囲碁・将棋 茶道(同)						
西座敷									陶芸(教)										
作業室他																			
日	6		7		8		9		10		11								
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	★盆踊りのつどい	●始めよう、骨ケア10:00~	やさしい筋トレB	たのしく脳トレ★	たのしい筋トレB	しっかり脳トレ★	卓球午後	太極拳(教)	卓球午後					
多目的			▼転倒予防体操	★盆踊り練習	▼認知症予防	★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	自由画(同)			カラオケ(教)	俳句(同)					
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	筋トレ(同)	英会話(同)	囲碁・将棋				囲碁・将棋								
西座敷			陶芸(教)																
作業室他																			
日	13		14		15		16		17		18								
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	●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	たのしく脳トレ★	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(教)	ヨガ(同)				
多目的	手品(同)		▼転倒予防体操	謡曲(同)	▼認知症予防	詩吟(同)	▼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	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			陶芸(教)								陶芸(教)		囲碁・将棋 茶道(同)						
作業室他																			
日	20		21		22		23		24		25								
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	★盆踊りのつどい			たのしい筋トレB	しっかり脳トレ★	●手作り反射材講座1:30~	太極拳(教)	卓球午後						
多目的	絵手紙(同)	★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					自由画(同)	●筋量測定								
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	筋トレ(同)	英会話(同)	休館日				囲碁・将棋	囲碁・将棋							
西座敷			▼口腔ケア教室																
その他													市民ちこやかフェア2017 (みやこメッセ)						
日	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	卓球午後	卓球午前	卓球午後											
多目的	手品(同)		▼転倒予防体操	謡曲(同)	▼認知症予防	[振]詩吟(同)	▼転倒予防体操	[振]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	手芸ボランティア講座	囲碁・将棋											
西座敷																			

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。