左京老人福祉センター（TEL722−4650）　平成30年6月予定表　平成30年5月15日発行

曜日別 時間帯	月	火	水	木	金	土
	男性体操：9:00～10:30 男性運動同好会：10:40～11:40 フラダンス（同）：1:30～3:30 わっくわく通信ｶﾗｵｹ：1:30～3:30 手品（同）：2:00～4:00 ♪ピアニカ教室：10:00～12:00	ウォーキング（同）：9:00～10:15 ▼転倒予防体操：9:30～10:45 ▼コグニサイズ：10:45～12:00 ▼男性ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ：9:30～12:00 簡単体操（同）：10:30～11:30 謡曲（同）：1:00～3:00 ★盆踊り練習：1:30～3:00 ▼らくらくｴｱﾛﾋﾞｸｽ：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 手芸ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ講座：10:00～11:30 パッチワーク同好会：10:00～12:00 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 ♪ピアニカ教室：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 楽しいｶﾗｵｹ（同）：9:30～11:30 カラオケ（同）：10:00～12:00 民謡（同）：1:00～3:00 百人一首愛好会：1:00～3:00 ★大人のぬり絵サロン：1:30～3:30	お顔の筋トレ：9:30～11:00 太極拳（同）：9:30～11:30 ｶﾗｵｹしょうこ会：9:30～11:30 自由画（同）：10:00～12:00 茶道（同）：1:00～3:00 俳句（同）：1:00～3:00 ヨガ（同）前半：1:30～2:30 ヨガ（同）後半：2:45～3:45

不定期開催・陶芸（講）（同）：10:00～12:00、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

（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	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		2	
ホール	6月の『筋量測定』　6月22日（金） ①午後2時00～（5名）②午後2時45分～（5名） ● 申　込：6/1（金）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		たのしい筋トレA	★しっかり脳トレ	太極拳（同）	ヨガ（同）前半 / ヨガ（同）後半
多目的									カラオケ（同）	民謡（同）	カラオケしょうこ会	
東座敷										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）
作業室										陶芸（講）		陶芸（講）
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B / ★しっかり脳トレ	▼スポーツ吹き矢	太極拳（同）	卓球午後
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	▼認知症予防	詩吟（同）	▼転倒予防体操	♪京大ピアニカ / ▼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）	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
西座敷												
	囲碁リーグ戦期間（4日～12日）											
作業室				陶芸（同）						陶芸（同）		
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	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A / ★しっかり脳トレ	卓球午後	太極拳（同）	ヨガ（同）前半 / ヨガ（同）後半
多目的		手品（同）	▼転倒予防体操 / ▼コグニサイズ	謡曲（同）	▼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	カラオケ（同）	民謡（同）	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）		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）
	囲碁リーグ戦期間											
日	18		19		20		21		22		23	
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	●熱中症予防 2:00～3:00	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B / ★しっかり脳トレ	卓球午後	太極拳（同）	卓球午後
多目的		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	▼認知症予防	詩吟（同）	▼転倒予防体操	▼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）	囲碁・将棋	▼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）		百人一首愛好会		囲碁・将棋
西座敷												
作業室							陶芸（講）	陶芸（同）				
日	25		26		27		28		29		30	
ホール	卓球午前	卓球午後	●ステッププラス 10:00～11:30	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	卓球午前	卓球午後	卓球午前	ヨガ（同）前半[振] / ヨガ（同）後半[振]
多目的		手品（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			カラオケしょうこ会しょうこ（振）	
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）	手芸ボランティア講座	囲碁・将棋	左老連主催 囲碁・将棋大会			囲碁・将棋
西座敷												