

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):1:30~3:30 わっくわく通信がわ(同):1:30~3:30 手品(同):2:00~4:00		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 ▼男性トレーニング: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):10:00~11:30 パッチワーク(同):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		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 楽しいがわ(同):9:30~11:30 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 ▼スポーツ吹き矢:1:30~3:00		お顔の筋トレ:9:30~11:00 太極拳(同):9:30~11:30 がわしょうこ(同):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: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	6		7		8		9		10		11	
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。 		1		2		3		4	
多目的	卓球午前		卓球午前		生きいきサロン		ダンス(同)		たのしい筋トレA		太極拳(同)	
東座敷	男性体操(同)		▼転倒予防体操		▼認知症予防		▼転倒予防体操		カラオケ(同)		お顔の筋トレ	
西座敷	男性運動(同)		▼コグニサイズ		▼レク体操(同)		やさしい筋トレA		★たのしい脳トレ		体のストレッチ	
日	13		14		15		16		17		18	
ホール	卓球午前		卓球午前		生きいきサロン		ダンス(同)		たのしい筋トレA		太極拳(同)	
多目的	卓球午後		卓球午後		★大人のぬり絵サロン		▼転倒予防体操		★しっかり脳トレ		カラオケしょうこ(同)	
東座敷	男性体操(同)		▼転倒予防体操		▼認知症予防		▼転倒予防体操		楽しいカラオケ(同)		囲碁・将棋	
西座敷	男性運動(同)		▼コグニサイズ		▼レク体操(同)		やさしい筋トレA		★たのしい脳トレ		囲碁・将棋	
3階											囲碁・将棋	
日	20		21		22		23		24		25	
ホール	卓球午前		卓球午前		生きいきサロン(児童館交流)		卓球午前		たのしい筋トレB		太極拳(同)	
多目的	卓球午後		卓球午後		▼認知症予防		▼転倒予防体操		★しっかり脳トレ		卓球午後	
東座敷	男性体操(同)		▼転倒予防体操		▼認知症予防		▼転倒予防体操		楽しいカラオケ(同)		自由画(同)	
西座敷	男性運動(同)		▼コグニサイズ		▼レク体操(同)		やさしい筋トレB		★たのしい脳トレ		囲碁・将棋	
3階			▼男性トレーニング		▼認知症予防				百人一首愛好会		囲碁・将棋	
日	27		28		29		30		31		8月の『筋量測定』	
ホール	交通安全教室10:00~11:30		卓球午前		生きいきサロン		卓球午前		卓球午前		●支え合い活動入門講座1:30~	
多目的	卓球午後		卓球午後		▼認知症予防		▼転倒予防体操		▼転倒予防体操		8月24日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:8月1日(水)9時から受付(先着順) ※電話申込可	
東座敷	男性体操(同)		▼転倒予防体操		▼レク体操(同)		▼転倒予防体操		楽しいカラオケ(同)		秋の文化祭実行委員会10:00~	
西座敷	男性運動(同)		▼コグニサイズ		▼レク体操(同)		やさしい筋トレB		★たのしい脳トレ		囲碁・将棋	