

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 わっくわく通信がた: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		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 がたしょうこ会: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	2		3		4		5		6		7			
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			
多目的	●布切ボランティア 10:00~11:30		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			
東座敷	男性体 操(同)		男性運 動(同)		▼男性 トレーニング		囲碁・将棋		レク体操(同)		詩吟(同)			
西座敷	男性運 動(同)		囲碁・将棋		▼男性 トレーニング		囲碁・将棋		レク体操(同)		詩吟(同)			
作業室							陶芸(同)							
日	9		10		11		12		13		14			
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			
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			
東座敷	男性体 操(同)		男性運 動(同)		ウォー キング(同)		簡単 体操(同)		囲碁・将棋		筋トレ(同)			
西座敷	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		英会話(同)			
作業室									陶芸(講)		陶芸(同)			
日	16		17		18		19		20		21			
ホール	休館日 (海の日)		卓球午前		▼らくらくエアロビクス		生きいきサロン		●認知症のこと 1:30~3:00		ダンス(同)			
多目的			▼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	
東座敷			▼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)	
西座敷			▼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)	
作業室			▼口腔 ケア教室								陶芸(講)		陶芸(同)	
日	23		24		25		26		27		28			
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			
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			
東座敷	男性体 操(同)		男性運 動(同)		ウォー キング(同)		簡単 体操(同)		囲碁・将棋		筋トレ(同)			
西座敷	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		英会話(同)			
作業室									手芸ボラン ティア 講座		囲碁・将棋			
日	30		31											
ホール	卓球午前		フラダンス(同)		★認知症 予防 チェック ファイブ・ コグ 10:30~11:30		卓球午後							
多目的			[振]わっくわく通信 カラオケ											
東座敷	男性体 操(同)		男性運 動(同)				囲碁・将棋							
西座敷	男性運 動(同)		囲碁・将棋				囲碁・将棋							
その他					▼転倒 予防 体操		▼コグニ サ イ ズ							
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">7月の『筋量測定』 7月27日(金)</p> <p style="text-align: center;">①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名)</p> <p style="text-align: center;">●申込:7/2日(月)9時から受付開始。 (先着順) ※電話申込可</p> </div>														
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>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。</p>  </div>														
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>当センターは駐車場はありません。交通機関、自転車、バイク等でお越し下さい。</p>  </div>														