


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		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 ▼らくらくエアロピクス: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 ♪ピアノ教室:12:50~3:00		▼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 ♪ピアノ教室: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 わっくわく通信カラオケ: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	5月の『筋量測定』 5月25日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:5/1(火)から受付 (先着順) ※電話申込可		1		2		3		4		5	
ホール	卓球午前		▼らくらくエアロピクス		生きいきサロン		卓球午後		休館日		休館日	
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)		休館日	
東座敷	▼男性トレーニング		囲碁・将棋		レク体操(同)		囲碁・将棋		休館日		休館日	
西座敷									休館日		休館日	
日	7		8		9		10		11		12	
ホール	卓球午前		フラダンス(同)		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	♪京大ピアノ練習		わっくわく通信カラオケ(同)		▼転倒予防体操		▼コグニサイズ		謡曲(同)		▼認知症予防	
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	
西座敷					陶芸(同)		筋トレ(同)		英会話(同)		パッチワーク(同)	
作業室									陶芸(講)		やさしい筋トレB	
日	14		15		16		17		18		19	
ホール	卓球午前		卓球午後		卓球午前		▼らくらくエアロピクス		生きいきサロン		★大人のぬり絵サロン	
多目的	♪京大ピアノ練習		手品(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)		囲碁・将棋		▼男性トレーニング		レク体操(同)		囲碁・将棋	
西座敷					陶芸(同)		筋トレ(同)		英会話(同)		ダンス(同)	
作業室									編物(同)		絵手紙(同)	
日	21		22		23		24		25		26	
ホール	卓球午前		フラダンス(同)		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	♪京大ピアノ練習		わっくわく通信カラオケ(同)		▼転倒予防体操		▼コグニサイズ		謡曲(同)		▼認知症予防	
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	
西座敷					陶芸(同)		筋トレ(同)		英会話(同)		卓球午前	
作業室									手芸ボランティア講座		囲碁・将棋	
日	28		29		30		31		25		26	
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		●健腸生活 2:00~3:00	
多目的	♪京大ピアノ練習		手品(同)		▼転倒予防体操		▼コグニサイズ		▼認知症予防		卓球午前	
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	
西座敷					陶芸(同)		筋トレ(同)		英会話(同)		卓球午後	
作業室									[振]編物(同)		[振]絵手紙(同)	

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。

