

月		火		水		木		金		土				
男の体操 9:00~10:30 男性運動 10:40~11:40 手品 14:00~16:00 ピアニカ 9:30~11:30 フラダンス 13:20~15:00 陶芸(和) 10:00~15:00 楽しい川柳 10:00~12:00		ウォーキング 9:00~10:15 簡単体操 10:30~11:45 桃陶 10:00~15:00 謡曲 13:00~15:00 ▼転倒予防体操 9:30~10:30 ▼コグニサイズ 10:45~11:45 大人のぬり絵サロン 13:30~15:30 スマホ 13:30~15:00 スマホでつながるサロン 13:30~15:00		生きいきサロン 9:30~11:30 英会話 13:15~15:15 詩吟 13:00~15:00 筋トレ① 9:30~10:30 筋トレ② 10:40~11:40 盆踊りのつどい 13:30~15:45 レク体操 10:00~11:30 ▼認知症予防 10:00~12:00 ウクレレ 13:30~15:30 初級ウクレレ 13:00~15:00		編物 10:00~11:30 絵手紙 13:30~15:30 手芸ボランティア講座 10:00~11:30 たのしい脳トレ 14:30~15:30 パッチワーク 10:00~12:00 やさしい筋トレ 13:15~14:15 ▼転倒予防体操(午前) 9:30~11:45 社交ダンス 10:00~12:00		大人のぬり絵サロン 13:30~15:30 カラオケ 10:00~12:00 しっかり脳トレ 10:30~11:30 自由画 10:00~12:00 楽しいカラオケ 10:00~12:00 たのしい筋トレ 9:15~10:15 陶芸(和) 10:00~15:00 百人一首愛好会 13:00~15:00 民謡 13:00~15:00 季節の折り紙講座 10:00~11:30		お顔の筋トレ 9:30~11:00 カラオケしょうご会 10:00~12:00 茶道 13:00~15:00 太極拳 9:30~11:30 俳句 13:00~15:00 ヨガ① 13:00~14:00 ヨガ② 14:15~15:15 健康麻雀(午後) 13:30~15:30 健康麻雀(午前) 9:30~11:30				
【不定期開催】卓球(午前) 9:00~11:50 卓球(午後) 13:00~15:50 囲碁・将棋 13:00~15:00														
(同) 同好会活動(会員制)※途中入会可の同好会あり ■ 定期講座(年間・半年の申込制) ★ 当日参加可能(事前申込不要) ● 単発講座(事前申込制) ▼ 左京区地域介護予防推進センター受付(TEL707-2730)														
月		火		水		木		金		土				
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
1		2		3		4		5		6				
ホール	(同)卓球(午前)	(同)フラダンス	(同)卓球(午前)	チームオレンジ *ブルーメ	生きいきサロン	(同)卓球(午後)	(同)編物	■やさしい筋トレA	★たのしい脳トレ	■たのしい筋トレA	●しっかり脳トレ	(同)卓球(午後)	(同)太極拳	(同)ヨガ①②
多目的	(同)楽しい川柳				▼認知症予防	(同)詩吟	(同)社交ダンス			(同)カラオケ	(同)民謡	(同)カラオケ しょうご会	(同)健康麻雀 (午後)	
東座敷	(同)男の体操	(同)男性運動	(同)囲碁・将棋	▼転倒予防体操	▼コグニサイズ	(同)囲碁・将棋	(同)レク体操	(同)ウクレレ	▼転倒予防体操	(同)絵手紙	●タオル体操	●歴史講座	■お顔の筋トレ 体のストレッチ	(同)茶道
西座敷														
作業室他			(同)陶芸 桃陶											
8		9		10		11		12		13				
ホール	(同)卓球(午前)	●スマホ 体験講座	(同)卓球(午前)	すこやか学級 研修会	生きいきサロン	●盆踊りのつどい	(同)パッチワーク	■やさしい筋トレB	★たのしい脳トレ	■たのしい筋トレB	★公園体操	●健康和太鼓	(同)太極拳	(同)卓球(午後)
多目的	(同)ピアニカ	(同)手品	▼転倒 予防体操	▼コグニ サイズ	(同)謡曲	▼認知症予防	(同)初級ウクレレ	●血管年齢測定	左京イ クリニック	(同)楽しい カラオケ	●大人のぬり絵 サロン		(同)将棋	
東座敷	(同)男の体操	(同)男性運動	(同)囲碁・将棋	(同)ウォー キング	(同)簡単 体操	(同)スマホ	(同)筋トレ①②	(同)英会話	▼転倒予防体操	(同)囲碁・将棋	(同)自由画	(同)囲碁・将棋	(同)健康麻雀 (午前)	(同)俳句
西座敷														
作業室他			(同)陶芸 桃陶								(同)陶芸 和			
15		16		17		18		19		20				
ホール	(同)卓球(午前)	(同)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	(同)卓球(午後)	(同)編物	■やさしい筋トレA	●健康 和太鼓	■たのしい筋トレA	●しっかり脳トレ	●コアバランス	(同)太極拳	(同)ヨガ①②
多目的				●大人のぬり絵 サロン	▼認知症予防	(同)詩吟	(同)社交ダンス			(同)カラオケ	(同)民謡	(同)カラオケ しょうご会	(同)健康麻雀 (午後)	
東座敷	(同)男の体操	(同)男性運動	(同)囲碁・将棋	▼転倒 予防体操	▼コグニ サイズ	(同)囲碁・将棋	(同)レク体操	(同)ウクレレ	▼転倒予防体操	(同)絵手紙		(同)囲碁・将棋	■お顔の筋トレ 体のストレッチ	(同)茶道
西座敷														
作業室他	(同)陶芸 和		(同)陶芸 桃陶											
22		23		24		25		26		27				
ホール	(同)卓球(午前)	(同)卓球(午前)	(同)卓球(午前)	(同)卓球(午後)	生きいきサロン	●盆踊りのつどい	■手芸ボラン ティア講座	■やさしい筋トレB	★たのしい脳トレ	■たのしい筋トレB	★公園体操	●フレイル予防 講座	(同)太極拳	(同)卓球(午後)
多目的	(同)ピアニカ	(同)手品	▼転倒 予防体操	▼コグニ サイズ	(同)謡曲	▼認知症予防	(同)初級ウクレレ			左京イ クリニック	(同)楽しい カラオケ	●筋肉量測定		
東座敷	(同)男性 体操	(同)男性 運動	(同)囲碁・将棋	(同)ウォー キング	(同)簡単 体操	●スマホでつながるサロン (同)スマホ	(同)筋トレ①②	(同)英会話	▼転倒予防体操	(同)囲碁・将棋	(同)自由画	(同)百人一首 愛好会	(同)健康麻雀 (午前)	(同)囲碁・将棋
西座敷														
作業室他											(同)陶芸 和			
29		30		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center; color: blue;">4月『筋肉量測定』</p> <p style="text-align: center; color: blue;">26日(金)</p> <p style="text-align: center; color: blue;">①14:00~②15:00~ 各5名</p> <p style="text-align: center; color: blue;">●申込 4月1日(月)</p> <p style="text-align: center; color: blue;">※午前9時から先着順で受付します!(電話可)</p> </div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center; color: red;">5月『血管年齢測定』</p> <p style="text-align: center; color: red;">9日(木)</p> <p style="text-align: center; color: red;">10:30~11:30(10名)</p> <p style="text-align: center; color: red;">●申込 4月15日(月)</p> <p style="text-align: center; color: red;">※午前9時から先着順で受付します!(電話可)</p> </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%; text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">たのしい脳トレ</p> <p style="color: red;">日時: 第1・2・4木曜日 14:30~</p> <p style="color: red;">会場: センター ホール</p> <p style="color: red;">定員: 25名(先着順・自由参加)</p> <p style="color: red;">持ち物: 上履き、飲み物</p> </div> </div>										
ホール	<p style="font-size: 1.5em; color: red; font-weight: bold;">休館日 (昭和の日)</p>		(同)卓球(午前)											(同)卓球(午後)
多目的														
東座敷			▼転倒 予防体操											▼コグニ サイズ
西座敷														
作業室他														