

Summary table of activities by day of the week (月 to 土). Activities include walking, exercises, crafts, and social events.

【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)

Main activity schedule table with columns for days of the week and sub-columns for morning/afternoon. Includes details for various activities like table tennis, exercises, and lectures.

Summary table for the final days of the month (29, 30), including a notice for a closed day (休館日) on the 29th.

4月『筋肉量測定』 26日(金) ①14:00~②15:00~ 各5名 ●申込 | 4月1日(月) ※午前9時から先着順で受付します!(電話可)

5月『血管年齢測定』 9日(木) 10:30~11:30(10名) ●申込 | 4月15日(月) ※午前9時から先着順で受付します!(電話可)

たのしい脳トレ 日時:第1・2・4木曜日 14:30~ 会場:センター ホール 定員:25名(先着順・自由参加) 持ち物:上履き、飲み物