左京老人福祉センター（TEL722−4650）

令和6年5月予定表

令和6年4月20日発行

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 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｜13:15～15:15 初級ウクレレ｜13:00～15:00	編　物｜10:00～11:30 絵手紙｜13:30～15:30 手芸ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ講座｜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 公園体操｜10:30～11:30	お顔の筋トレ｜9:30～11:00 カラオケしょうこ会｜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)｜9:15～11:15 陶芸（和）｜10:00～15:00

【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・半年等の申込制）　★｜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
ホール	**血管年齢測定** **5月9日（木）** 10:30～11:30（10名） 現在申込受付中（4/15から） ※先着順で受付しています！ （電話可）		**筋肉量測定** **5月24日（金）** ①14:00～（5名） ②15:00～（5名） 申　込｜5月1日（水） ※午前9時から先着順で受付します！ （電話可）		1		2		3		4	
多目的					生きいきサロン	（同）卓 球（午 後）	（同）編 物	■やさしい筋トレA	休館日 （憲法記念日）		休館日 （みどりの日）	
東座敷					▼認知症予防	（同）詩 吟	（同）社交ダンス					
西座敷					（同）レク体操	（同）ウクレレ	▼転倒予防体操	（同）絵手紙				
作業室他												
ホール	6		7		8		9		10		11	
多目的	休館日 （こどもの日振替休日）		（同）卓 球（午 前）	チームオレンジ ＊ブルーメ	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）
東座敷					▼認知症予防	（同）初級ウクレレ	●血管年齢測定	左京トイクリニック	（同）楽しいカラオケ	●大人のぬり絵サロン		（同）将 棋
西座敷			▼転倒予防体操　▼コグニサイズ	（同）囲碁・将棋	（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
作業室他			（同）陶芸 桃陶						（同）陶芸　和		（同）陶芸　和	
ホール	13		14		15		16		17		18	
多目的	（同）卓 球（午 前）	（同）フラダンス［振］5/6	（同）卓 球（午 前）	（同）卓 球（午 後）	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
東座敷	（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）詩 吟	（同）社交ダンス		（同）カラオケ	（同）民 謡	（同）カラオケしょうこ会	（同）健康麻雀（午 後）
西座敷	（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）レク体操	（同）ウクレレ	▼転倒予防体操	（同）絵手紙	●季節の折り紙講座	（同）囲碁・将棋	■お顔の筋トレ体のストレッチ	（同）茶 道
作業室他			（同）陶芸 桃陶									
ホール	20		21		22		23		24		25	
多目的	（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	■盆踊りのつどい	■手芸ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ講座	■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	13:30～ ★図書館映画
東座敷	楽しい川柳［振］5/6			●大人のぬり絵サロン	▼認知症予防	（同）初級ウクレレ		左京トイクリニック	（同）楽しいカラオケ	●筋肉量測定		（同）健康麻雀［振］5/4
西座敷	（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）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
作業室他			（同）陶芸 桃陶						（同）陶芸　和			
ホール	27		28		29		30		31			
多目的	（同）卓 球（午 前）	（同）卓 球（午 後）	（同）卓 球（午 前）	（同）卓 球（午 後）	（同）卓 球（午 前）	（同）卓 球（午 後）	11:00～ 第1回世話人会	（同）卓 球（午 後）	■たのしい筋トレA	（同）卓 球（午 後）		
東座敷	（同）ピアニカ	（同）手 品	▼転倒予防体操　▼コグニサイズ	同）謡 曲					（同）カラオケ［振］5/3	（同）民 謡［振］5/3		
西座敷	（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	●スマホでつながるサロン （同）スマホ		（同）囲碁・将棋	▼転倒予防体操	（同）囲碁・将棋		（同）囲碁・将棋		
作業室他												

たのしい脳トレ

日　時：第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

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。