

高齢者センター2月予定表 (令和6年1月18日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(木)	午前	
		午後	
2日	(金)	午前	
		午後	トリム体操
3日	(土)	午前	スローエアロビック
		午後	
4日	(日)	午前	
		午後	
5日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	歌声教室
6日	(火)	午前	
		午後	体力向上教室
7日	(水)	午前	
		午後	リフレッシュヨガ
8日	(木)	午前	
		午後	厚生中央病院
9日	(金)	午前	音楽広場
		午後	
10日	(土)	午前	LINE
		午後	LINE
11日	(日)	午前	
		午後	
12日	(月)	午前	
		午後	
13日	(火)	午前	脳トレタイム
		午後	
14日	(水)	午前	
		午後	
15日	(木)	午前	
		午後	おりがみサロン

日付	曜日		機能訓練室
16日	(金)	午前	スローエアロビック
		午後	
17日	(土)	午前	
		午後	
18日	(日)	午前	
		午後	
19日	(月)	午前	トリム体操
		午後	
20日	(火)	午前	
		午後	
21日	(水)	午前	シニアスマホ
		午後	シニアスマホ
22日	(木)	午前	脳トレタイム
		午後	
23日	(金)	午前	
		午後	
24日	(土)	午前	
		午後	
25日	(日)	午前	
		午後	
26日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	
27日	(火)	午前	体力向上
		午後	音楽広場
28日	(水)	午前	リフレッシュヨガ
		午後	
29日	(木)	午前	スマホカメラ
		午後	