

高齢者センター3月予定表 (令和6年2月15日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(金)	午前	
		午後	トリム体操
2日	(土)	午前	スローエアロビック
		午後	
3日	(日)	午前	
		午後	
4日	(月)	午前	
		午後	歌声教室
5日	(火)	午前	
		午後	体力向上
6日	(水)	午前	
		午後	リフレッシュヨガ
7日	(木)	午前	
		午後	介護予防研修
8日	(金)	午前	スローエアロビック
		午後	エンディングノート
9日	(土)	午前	脳トレタイム
		午後	おりがみサロン
10日	(日)	午前	
		午後	
11日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	音楽広場
12日	(火)	午前	
		午後	東部包括
13日	(水)	午前	
		午後	切り紙
14日	(木)	午前	トリム体操
		午後	東部包括
15日	(金)	午前	音楽広場
		午後	脳トレタイム

日付	曜日		機能訓練室
16日	(土)	午前	シニアスマホ
		午後	シニアスマホ
17日	(日)	午前	
		午後	
18日	(月)	午前	
		午後	ちょこっと筋トレ
19日	(火)	午前	体力向上
		午後	
20日	(水)	午前	
		午後	
21日	(木)	午前	LINE
		午後	LINE
22日	(金)	午前	
		午後	
23日	(土)	午前	リフレッシュヨガ
		午後	
24日	(日)	午前	
		午後	
25日	(月)	午前	
		午後	
26日	(火)	午前	スマホ活用
		午後	スマホ活用
27日	(水)	午前	スマホ活用
		午後	スマホ活用
28日	(木)	午前	
		午後	スマホカメラ
29日	(金)	午前	
		午後	厚生中央病院
30日	(土)	午前	
		午後	
31日	(日)	午前	
		午後	