

高齢者センター5月予定表 (令和6年4月13日現在)

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

日付	曜日		3階 機能訓練室
16日	(木)	午前	脳トレタイム
		午後	
17日	(金)	午前	LINE講座
		午後	LINE講座
18日	(土)	午前	シニアスマホ教室
		午後	シニアスマホ教室
19日	(日)	午前	
		午後	
20日	(月)	午前	スローエアロビック
		午後	厚生中央病院健康講座
21日	(火)	午前	
		午後	脳トレタイム
22日	(水)	午前	
		午後	リフレッシュヨガ
23日	(木)	午前	
		午後	オンラインフレイル説明会
24日	(金)	午前	
		午後	スマホカメラ講座
25日	(土)	午前	
		午後	音楽広場
26日	(日)	午前	
		午後	
27日	(月)	午前	トリム体操
		午後	トリム体操
28日	(火)	午前	
		午後	体力向上教室
29日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	切り紙
30日	(木)	午前	
		午後	介護予防 脳リフレッシュ講座
31日	(金)	午前	
		午後	シニアの部活手ぬぐい説明会