

高齢者センター10月予定表 (令和7年9月17日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(水)	午前	コンディショニングヨガ①
		午後	音楽広場①
2日	(木)	午前	
		午後	
3日	(金)	午前	
		午後	手話でおしゃべり①
4日	(土)	午前	
		午後	
5日	(日)	午前	
		午後	
6日	(月)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
7日	(火)	午前	体力向上教室①
		午後	歌声教室①②
8日	(水)	午前	
		午後	ステップアップトリム
9日	(木)	午前	脳トレタイム①
		午後	
10日	(金)	午前	しっかりトリム①
		午後	
11日	(土)	午前	目黒区役所
		午後	目黒区役所
12日	(日)	午前	
		午後	
13日	(月)	午前	
		午後	
14日	(火)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
15日	(水)	午前	高齢福祉課
		午後	高齢福祉課

日付	曜日		機能訓練室
16日	(木)	午前	知って得するスマホ機能①
		午後	知って得するスマホ機能②
17日	(金)	午前	スローエアロビック①
		午後	手話でおしゃべり②
18日	(土)	午前	しっかりトリム②
		午後	脳トレタイム②
19日	(日)	午前	
		午後	
20日	(月)	午前	懐メロ元気体操
		午後	ちょこっと筋トレ①
21日	(火)	午前	
		午後	体力向上教室②
22日	(水)	午前	スマホで広がる料理の世界
		午後	
23日	(木)	午前	魅せ色レッスン①
		午後	魅せ色レッスン②
24日	(金)	午前	スローエアロビック②
		午後	おりがみサロン
25日	(土)	午前	
		午後	コンディショニングヨガ②
26日	(日)	午前	
		午後	
27日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ②
		午後	PayPay入門
28日	(火)	午前	Googleレンズ機能を使ってみよう！
		午後	厚生中央病院健康講座
29日	(水)	午前	LINEを使いこなそう！①
		午後	LINEを使いこなそう！②
30日	(木)	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②
31日	(金)	午前	音楽広場②
		午後	足型測定会①②③