

高齢者センター11月予定表 (令和7年10月25日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(土)	午前	しっかりトリム①
		午後	
2日	(日)	午前	
		午後	
3日	(月)	午前	
		午後	
4日	(火)	午前	
		午後	歌声教室①②
5日	(水)	午前	椅子ヨガ
		午後	ちょこっと筋トレ①
6日	(木)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
7日	(金)	午前	スローエアロ①
		午後	手話でおしゃべり③
8日	(土)	午前	コンディショニングヨガ①
		午後	めぐにちAUTUMNコンサート
9日	(日)	午前	
		午後	
10日	(月)	午前	スローエアロ②
		午後	体力向上①
11日	(火)	午前	脳トレタイム①
		午後	しっかりトリム②
12日	(水)	午前	おりがみサロン
		午後	Googleレンズ機能を使ってみよう！
13日	(木)	午前	ステップアップトリム体操
		午後	切り紙
14日	(金)	午前	
		午後	音楽広場①
15日	(土)	午前	エコライフめぐろ推進協会
		午後	エコライフめぐろ推進協会

日付	曜日		機能訓練室
16日	(日)	午前	
		午後	
17日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ②
		午後	脳トレタイム②
18日	(火)	午前	スマホで広がる料理の世界
		午後	厚生中央病院健康講座
19日	(水)	午前	音楽広場②
		午後	PayPay入門
20日	(木)	午前	基本設定マスター講座①
		午後	基本設定マスター講座②
21日	(金)	午前	
		午後	手話でおしゃべり④
22日	(土)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
23日	(日)	午前	
		午後	
24日	(月)	午前	
		午後	
25日	(火)	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②
26日	(水)	午前	体力向上②
		午後	コンディショニングヨガ②
27日	(木)	午前	
		午後	ZOOM講座
28日	(金)	午前	ちょっとお洒落にリフレッシュ①
		午後	ちょっとお洒落にリフレッシュ②
29日	(土)	午前	写真整理とアルバム作成講座①
		午後	写真整理とアルバム作成講座②
30日	(日)	午前	
		午後	