

# 高齢者センター1月予定表

(令和7年12月17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	
3日	(土)	午前	
		午後	
4日	(日)	午前	
		午後	
5日	(月)	午前	スローエアロ①
		午後	懐メロ元気体操①
6日	(火)	午前	しっかりトリム①
		午後	歌声教室①②
7日	(水)	午前	椅子ヨガ
		午後	コンディショニングヨガ①
8日	(木)	午前	コンディショニングヨガ②
		午後	体力向上教室①
9日	(金)	午前	
		午後	厚生中央病院健康講座
10日	(土)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
11日	(日)	午前	
		午後	
12日	(月)	午前	
		午後	
13日	(火)	午前	
		午後	脳トレタイム①
14日	(水)	午前	ちよこっと筋トレ①
		午後	音楽広場①
15日	(木)	午前	スマホアプリ使いこなし講座①
		午後	スマホアプリ使いこなし講座②

日付	曜日		機能訓練室
16日	(金)	午前	脳トレタイム②
		午後	田道ふれあい館まつり準備
17日	(土)	午前	田道ふれあい館まつり
		午後	田道ふれあい館まつり
18日	(日)	午前	
		午後	
19日	(月)	午前	スローエアロ②
		午後	切り紙
20日	(火)	午前	おりがみサロン
		午後	
21日	(水)	午前	ステップアップトリム
		午後	Googleレンズ機能を使ってみよう！
22日	(木)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
23日	(金)	午前	体力向上教室②
		午後	
24日	(土)	午前	
		午後	新作落語コンテスト受賞者の演目披露イベント
25日	(日)	午前	
		午後	
26日	(月)	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②
27日	(火)	午前	懐メロ元気体操②
		午後	Googleマップを使いこなそう
28日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ②
		午後	
29日	(木)	午前	ChatGPTを使ってみよう①
		午後	ChatGPTを使ってみよう②
30日	(金)	午前	
		午後	音楽広場②
31日	(土)	午前	しっかりトリム②
		午後	手話でおしゃべり①