

# 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 | ちょこっと筋トレ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             |