

高齢者センター10月予定表 (令和8年9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	スローエアロビック①
		午後	音楽広場①
3日	(土)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
4日	(日)	午前	
		午後	
5日	(月)	午前	脳トレタイム①
		午後	椅子ヨガ
6日	(火)	午前	
		午後	しっかりトリム体操①
7日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ①
		午後	厚生中央病院健康講座
8日	(木)	午前	
		午後	
9日	(金)	午前	スローエアロビック②
		午後	歌声教室①②
10日	(土)	午前	
		午後	
11日	(日)	午前	
		午後	
12日	(月)	午前	
		午後	
13日	(火)	午前	体力向上教室①
		午後	
14日	(水)	午前	懐メロ元気体操
		午後	脳トレタイム②
15日	(木)	午前	
		午後	

日付	曜日		3階 機能訓練室
16日	(金)	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！
17日	(土)	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②
18日	(日)	午前	
		午後	
19日	(月)	午前	
		午後	ちょこっと筋トレ②
20日	(火)	午前	コンディショニングヨガ①
		午後	スマホ個別相談
21日	(水)	午前	
		午後	切り紙
22日	(木)	午前	
		午後	
23日	(金)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
24日	(土)	午前	手話でおしゃべり
		午後	
25日	(日)	午前	
		午後	
26日	(月)	午前	
		午後	
27日	(火)	午前	音楽広場②
		午後	おりがみサロン
28日	(水)	午前	
		午後	体力向上教室②
29日	(木)	午前	アプリを整理しよう①
		午後	アプリを整理しよう②
30日	(金)	午前	カレンダーを使いこなそう①
		午後	カレンダーを使いこなそう②
31日	(土)	午前	しっかりトリム体操②
		午後	コンディショニングヨガ②