高齢者センター11月予定表（令和8年10月21日現在）

日付	曜日		3階　機能訓練室
1日	（日）	午前	
		午後	
2日	（月）	午前	
		午後	ちょこっと筋トレ①
3日	（火）	午前	
		午後	
4日	（水）	午前	体力向上教室①
		午後	音楽広場①
5日	（木）	午前	行政利用
		午後	厚生中央病院健康講座
6日	（金）	午前	
		午後	午後のひとときコンサート
7日	（土）	午前	しっかりトリム①
		午後	懐メロ元気体操
8日	（日）	午前	
		午後	
9日	（月）	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
10日	（火）	午前	脳トレタイム①
		午後	おりがみサロン
11日	（水）	午前	ちょこっと筋トレ②
		午後	歌って踊って♪パタカラ音頭＆昭和歌謡
12日	（木）	午前	行政利用
		午後	
13日	（金）	午前	スローエアロ①
		午後	歌声教室①②
14日	（土）	午前	手話でおしゃべり
		午後	椅子ヨガ
15日	（日）	午前	
		午後	

日付	曜日		機能訓練室
16日	（月）	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
17日	（火）	午前	
		午後	スマホ個別相談
18日	（水）	午前	音楽広場②
		午後	ステップアップトリム
19日	（木）	午前	行政利用
		午後	脳トレタイム②
20日	（金）	午前	地図アプリを使ってみよう！①
		午後	地図アプリを使ってみよう！②
21日	（土）	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②
22日	（日）	午前	
		午後	
23日	（月）	午前	
		午後	
24日	（火）	午前	スローエアロ②
		午後	体力向上②
25日	（水）	午前	
		午後	座ってdance!
26日	（木）	午前	行政利用
		午後	コンディショニングヨガ
27日	（金）	午前	Googleレンズを使ってみよう！
		午後	しっかりトリム②
28日	（土）	午前	手話でおしゃべり
		午後	めぐにちAUTUMNコンサート
29日	（日）	午前	
		午後	
30日	（月）	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