

高齢者センター3月予定表 (令和8年2月16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	切り紙
3日	(火)	午前	スローエアロビック①
		午後	歌声教室①②
4日	(水)	午前	椅子ヨガ
		午後	コンディショニングヨガ①
5日	(木)	午前	体力向上教室①
		午後	厚生中央病院健康講座
6日	(金)	午前	
		午後	音楽広場①
7日	(土)	午前	しっかりトリム①
		午後	手話でおしゃべり④
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	美しい姿勢でポジティブに歩く①
		午後	おりがみサロン
11日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ①
		午後	
12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
13日	(金)	午前	PayPay入門
		午後	脳トレタイム①
14日	(土)	午前	懐メロ元気体操
		午後	コンディショニングヨガ②
15日	(日)	午前	
		午後	

日付	曜日		機能訓練室
16日	(月)	午前	写真整理とアルバム作成①
		午後	写真整理とアルバム作成②
17日	(火)	午前	美しい姿勢でポジティブに歩く②
		午後	しっかりトリム②
18日	(水)	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②
19日	(木)	午前	ステップアップトリム体操
		午後	体力向上教室②
20日	(金)	午前	
		午後	
21日	(土)	午前	脳トレタイム②
		午後	手話でおしゃべり⑤
22日	(日)	午前	
		午後	
23日	(月)	午前	スローエアロビック②
		午後	音楽広場②
24日	(火)	午前	美しい姿勢でポジティブに歩く③
		午後	Googleレンズ機能を使ってみよう!
25日	(水)	午前	
		午後	
26日	(木)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
27日	(金)	午前	スマホで動画編集 思い出ムービーを作ろう①
		午後	スマホで動画編集 思い出ムービーを作ろう②
28日	(土)	午前	スマホで動画編集 思い出ムービーを作ろう①
		午後	スマホで動画編集 思い出ムービーを作ろう②
29日	(日)	午前	
		午後	
30日	(月)	午前	Googleマップをつかいこなそう
		午後	ちょこっと筋トレ②
31日	(火)	午前	美しい姿勢でポジティブに歩く④
		午後	二重課題トレーニング体験会