

高齢者センター 4月予定表 (令和8年3月17日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(水)	午前	コンディショニングヨガ①
		午後	ちょこっと筋トレ①
2日	(木)	午前	
		午後	
3日	(金)	午前	しっかりトリム①
		午後	
4日	(土)	午前	スローエアロ①
		午後	手話でおしゃべり①
5日	(日)	午前	
		午後	
6日	(月)	午前	
		午後	
7日	(火)	午前	スローエアロ②
		午後	しっかりトリム②
8日	(水)	午前	
		午後	音楽広場①
9日	(木)	午前	体力向上教室①
		午後	
10日	(金)	午前	懐メロ元気体操
		午後	歌声教室①②
11日	(土)	午前	スマホでラジオを楽しもう①
		午後	スマホでラジオを楽しもう②
12日	(日)	午前	
		午後	
13日	(月)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
14日	(火)	午前	
		午後	コンディショニングヨガ②
15日	(水)	午前	
		午後	脳トレタイム①

日付	曜日		3階 機能訓練室
16日	(木)	午前	
		午後	
17日	(金)	午前	音楽広場②
		午後	Googleレンズ機能を使ってみよう!
18日	(土)	午前	脳トレタイム②
		午後	手話でおしゃべり②
19日	(日)	午前	
		午後	
20日	(月)	午前	
		午後	PayPay入門
21日	(火)	午前	
		午後	椅子ヨガ
22日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ②
		午後	おりがみサロン
23日	(木)	午前	切り紙
		午後	
24日	(金)	午前	
		午後	体力向上教室②
25日	(土)	午前	
		午後	
26日	(日)	午前	
		午後	
27日	(月)	午前	スマホ個別相談
		午後	ステップアップトリム
28日	(火)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
29日	(水)	午前	
		午後	
30日	(木)	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②