

# 高齢者センター7月予定表 (令和8年6月20日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(水)	午前	
		午後	午後のひとときコンサート
2日	(木)	午前	
		午後	オンラインでフレイル予防・説明会
3日	(金)	午前	
		午後	厚生中央病院健康講座
4日	(土)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
5日	(日)	午前	
		午後	
6日	(月)	午前	体力向上①
		午後	脳トレタイム①
7日	(火)	午前	脳トレタイム②
		午後	コンディショニングヨガ①
8日	(水)	午前	
		午後	ちょこっと筋トレ①
9日	(木)	午前	スローエアロビック①
		午後	(オンラインでフレイル予防)
10日	(金)	午前	しっかりトリム①
		午後	歌声教室①②
11日	(土)	午前	シニアスマホ
		午後	シニアスマホ
12日	(日)	午前	
		午後	
13日	(月)	午前	
		午後	音楽広場①
14日	(火)	午前	
		午後	おりがみサロン
15日	(水)	午前	
		午後	しっかりトリム②

日付	曜日		3階 機能訓練室
16日	(木)	午前	
		午後	(オンラインでフレイル予防)
17日	(金)	午前	
		午後	体力向上②
18日	(土)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
19日	(日)	午前	
		午後	
20日	(月)	午前	
		午後	
21日	(火)	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
22日	(水)	午前	
		午後	ステップアップトリム
23日	(木)	午前	PayPay入門
		午後	(オンラインでフレイル予防)
24日	(金)	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
25日	(土)	午前	
		午後	コンディショニングヨガ②
26日	(日)	午前	
		午後	
27日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ②
		午後	
28日	(火)	午前	懐メロ元気体操
		午後	Googleレンズ機能を使ってみよう!
29日	(水)	午前	スマホ個別相談
		午後	椅子ヨガ
30日	(木)	午前	
		午後	(オンラインでフレイル予防)
31日	(金)	午前	スローエアロビック②
		午後	音楽広場②