

高齢者センター8月予定表 (令和8年7月18日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(土)	午前	
		午後	
2日	(日)	午前	
		午後	
3日	(月)	午前	体力向上教室①
		午後	
4日	(火)	午前	
		午後	コンディショニングヨガ①
5日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ①
		午後	音楽広場①
6日	(木)	午前	
		午後	椅子ヨガ
7日	(金)	午前	しっかりトリム①
		午後	厚生中央病院健康講座
8日	(土)	午前	脳トレタイム①
		午後	二重課題トレーニング
9日	(日)	午前	
		午後	
10日	(月)	午前	スローエアロビック①
		午後	音楽広場②
11日	(火)	午前	
		午後	
12日	(水)	午前	
		午後	しっかりトリム②
13日	(木)	午前	
		午後	体力向上教室②
14日	(金)	午前	ステップアップトリム
		午後	歌声教室①②
15日	(土)	午前	懐メロ元気体操
		午後	二重課題トレーニング

日付	曜日		3階 機能訓練室
16日	(日)	午前	
		午後	
17日	(月)	午前	
		午後	二重課題トレーニング
18日	(火)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
19日	(水)	午前	コンディショニングヨガ②
		午後	Googleレンズ機能を使ってみよう！
20日	(木)	午前	スローエアロビック②
		午後	脳トレタイム②
21日	(金)	午前	
		午後	納涼祭準備
22日	(土)	午前	納涼祭
		午後	納涼祭
23日	(日)	午前	
		午後	
24日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ②
		午後	おりがみサロン
25日	(火)	午前	
		午後	
26日	(水)	午前	スマホで本を読んでもみよう①
		午後	スマホで本を読んでもみよう②
27日	(木)	午前	スマホ個別相談
		午後	切り紙
28日	(金)	午前	スマホ初心者向け！基本設定マスター①
		午後	スマホ初心者向け！基本設定マスター②
29日	(土)	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②
30日	(日)	午前	
		午後	
31日	(月)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②