

高齢者センター9月予定表 (令和8年8月15日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(火)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
2日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ①
		午後	お口と食の健康
3日	(木)	午前	
		午後	コンディショニングヨガ①
4日	(金)	午前	しっかりトリム①
		午後	音楽広場①
5日	(土)	午前	
		午後	
6日	(日)	午前	
		午後	
7日	(月)	午前	スローエアロビック①
		午後	
8日	(火)	午前	脳トレタイム①
		午後	しっかりトリム②
9日	(水)	午前	のびのびバンドエクササイズ
		午後	お口と食の健康
10日	(木)	午前	
		午後	
11日	(金)	午前	スローエアロビック②
		午後	歌声教室①②
12日	(土)	午前	椅子ヨガ
		午後	脳トレタイム②
13日	(日)	午前	
		午後	
14日	(月)	午前	ChatGPTを使ってみよう！①
		午後	ChatGPTを使ってみよう！②
15日	(火)	午前	音楽広場②
		午後	Googleレンズ機能を使ってみよう！

日付	曜日		3階 機能訓練室
16日	(水)	午前	スマホ個別相談
		午後	お口と食の健康
17日	(木)	午前	
		午後	
18日	(金)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
19日	(土)	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②
20日	(日)	午前	
		午後	
21日	(月)	午前	
		午後	
22日	(火)	午前	
		午後	
23日	(水)	午前	
		午後	
24日	(木)	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
25日	(金)	午前	
		午後	体力向上教室①
26日	(土)	午前	懐メロ元気体操
		午後	ステップアップトリム
27日	(日)	午前	
		午後	
28日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ②
		午後	おりがみサロン
29日	(火)	午前	体力向上教室②
		午後	厚生中央病院健康講座
30日	(水)	午前	コンディショニングヨガ②
		午後	お口と食の健康