

# 高齢者センター5月予定表 (令和8年4月17日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(金)	午前	
		午後	懐メロ元気体操
2日	(土)	午前	スローエアロビック①
		午後	手話でおしゃべり③
3日	(日)	午前	
		午後	
4日	(月)	午前	
		午後	
5日	(火)	午前	
		午後	
6日	(水)	午前	
		午後	
7日	(木)	午前	椅子ヨガ
		午後	厚生中央病院健康講座
8日	(金)	午前	
		午後	歌声教室①②
9日	(土)	午前	コンディショニングヨガ①
		午後	ポップスコンサート
10日	(日)	午前	
		午後	
11日	(月)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
12日	(火)	午前	
		午後	体力向上教室①
13日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ①
		午後	音楽広場①
14日	(木)	午前	
		午後	
15日	(金)	午前	しっかりトリム①
		午後	脳トレタイム①

日付	曜日		3階 機能訓練室
16日	(土)	午前	
		午後	手話でおしゃべり④
17日	(日)	午前	
		午後	
18日	(月)	午前	スローエアロビック②
		午後	ちょこっと筋トレ②
19日	(火)	午前	脳トレタイム②
		午後	しっかりトリム②
20日	(水)	午前	ChatGPTを使ってみよう！
		午後	ChatGPTを使ってみよう！
21日	(木)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
22日	(金)	午前	かんたん便利！乗換案内
		午後	かんたん便利！乗換案内
23日	(土)	午前	スマホ個別相談
		午後	コンディショニングヨガ②
24日	(日)	午前	
		午後	
25日	(月)	午前	
		午後	
26日	(火)	午前	
		午後	音楽広場②
27日	(水)	午前	PayPay入門
		午後	Googleレンズ機能を使ってみよう！
28日	(木)	午前	
		午後	ステップアップトリム
29日	(金)	午前	体力向上教室②
		午後	おりがみサロン
30日	(土)	午前	シニアスマホ
		午後	シニアスマホ
31日	(日)	午前	
		午後	