

高齢者センター12月予定表 (令和5年11月16日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(金)	午前	
		午後	
2日	(土)	午前	スローエアロビック
		午後	
3日	(日)	午前	
		午後	
4日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	歌声教室
5日	(火)	午前	
		午後	
6日	(水)	午前	リフレッシュヨガ
		午後	
7日	(木)	午前	
		午後	おりがみサロン
8日	(金)	午前	
		午後	音楽広場
9日	(土)	午前	脳トレタイム
		午後	
10日	(日)	午前	
		午後	
11日	(月)	午前	スマホ活用
		午後	スマホ活用
12日	(火)	午前	スマホ活用
		午後	スマホ活用
13日	(水)	午前	
		午後	
14日	(木)	午前	
		午後	トリム体操
15日	(金)	午前	スローエアロビック
		午後	

日付	曜日		機能訓練室
16日	(土)	午前	
		午後	リフレッシュヨガ
17日	(日)	午前	
		午後	
18日	(月)	午前	音楽広場
		午後	
19日	(火)	午前	
		午後	体力向上教室
20日	(水)	午前	シニアスマホ
		午後	シニアスマホ
21日	(木)	午前	
		午後	脳トレタイム
22日	(金)	午前	
		午後	スマホカメラ講座
23日	(土)	午前	
		午後	
24日	(日)	午前	
		午後	
25日	(月)	午前	フレイルチェック会
		午後	フレイルチェック会
26日	(火)	午前	体力向上教室
		午後	
27日	(水)	午前	
		午後	ちょこっと筋トレ
28日	(木)	午前	トリム体操
		午後	
29日	(金)	午前	
		午後	
30日	(土)	午前	
		午後	
31日	(日)	午前	
		午後	