

高齢者センター10月予定表 (令和6年9月14日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(火)	午前	
		午後	体力向上教室
2日	(水)	午前	
		午後	ちょこっと筋トレ
3日	(木)	午前	【交流事業(小学生)】秋のミニ運動会
		午後	
4日	(金)	午前	しっかりトリム体操
		午後	厚生中央病院健康講座
5日	(土)	午前	
		午後	ポップスコンサート
6日	(日)	午前	
		午後	
7日	(月)	午前	スローエアロビック
		午後	歌声教室
8日	(火)	午前	
		午後	音楽広場
9日	(水)	午前	
		午後	リフレッシュヨガ
10日	(木)	午前	【交流事業(小学生)】秋のミニ運動会
		午後	おりがみサロン
11日	(金)	午前	LINE講座
		午後	LINE講座
12日	(土)	午前	目黒区役所
		午後	目黒区役所
13日	(日)	午前	
		午後	
14日	(月)	午前	
		午後	
15日	(火)	午前	高齢福祉課
		午後	高齢福祉課

日付	曜日		機能訓練室
16日	(水)	午前	脳トレタイム
		午後	リフレッシュヨガ
17日	(木)	午前	
		午後	トリム体操
18日	(金)	午前	トリム体操
		午後	脳トレタイム
19日	(土)	午前	エコプラザ
		午後	エコプラザ
20日	(日)	午前	
		午後	
21日	(月)	午前	しっかりトリム体操
		午後	スマホの基本とキャッシュレス体験
22日	(火)	午前	
		午後	音楽広場
23日	(水)	午前	活脳体験
		午後	
24日	(木)	午前	スローエアロビック
		午後	スマホカメラ講座
25日	(金)	午前	トリム体操
		午後	ZOOM講座
26日	(土)	午前	シニアスマホ教室
		午後	シニアスマホ教室
27日	(日)	午前	
		午後	
28日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	
29日	(火)	午前	
		午後	体力向上教室
30日	(水)	午前	
		午後	
31日	(木)	午前	
		午後	トリム体操