

高齢者センター11月予定表 (令和6年10月28日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(金)	午前	しっかりトリム体操
		午後	手話
2日	(土)	午前	スローエアロビック
		午後	トリム体操
3日	(日)	午前	
		午後	
4日	(月)	午前	
		午後	
5日	(火)	午前	体力向上教室
		午後	音楽広場
6日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	
7日	(木)	午前	脳トレタイム
		午後	
8日	(金)	午前	トリム体操
		午後	
9日	(土)	午前	手話
		午後	トリム体操
10日	(日)	午前	
		午後	
11日	(月)	午前	しっかりトリム体操
		午後	歌声教室
12日	(火)	午前	体力向上教室
		午後	厚生中央病院健康講座
13日	(水)	午前	
		午後	リフレッシュヨガ
14日	(木)	午前	高齢福祉課
		午後	高齢福祉課
15日	(金)	午前	スマホアプリ
		午後	スマホアプリ

日付	曜日		機能訓練室
16日	(土)	午前	スマホアプリ
		午後	スマホアプリ
17日	(日)	午前	
		午後	
18日	(月)	午前	
		午後	
19日	(火)	午前	ZOOM講座
		午後	おりがみサロン
20日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	
21日	(木)	午前	活脳体験
		午後	スマホカメラ講座
22日	(金)	午前	トリム体操
		午後	PayPay入門
23日	(土)	午前	
		午後	
24日	(日)	午前	
		午後	
25日	(月)	午前	
		午後	
26日	(火)	午前	LINE講座
		午後	LINE講座
27日	(水)	午前	リフレッシュヨガ
		午後	
28日	(木)	午前	スローエアロビック
		午後	切り紙
29日	(金)	午前	音楽広場
		午後	脳トレタイム
30日	(土)	午前	シニアスマホ教室
		午後	シニアスマホ教室