

高齢者センター12月予定表 (令和6年11月14日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(日)	午前	
		午後	
2日	(月)	午前	トリム体操
		午後	歌声教室
3日	(火)	午前	
		午後	厚生中央病院健康講座
4日	(水)	午前	リフレッシュヨガ
		午後	
5日	(木)	午前	音楽広場
		午後	おりがみサロン
6日	(金)	午前	
		午後	体力向上教室
7日	(土)	午前	スローエアロビック
		午後	
8日	(日)	午前	
		午後	
9日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	脳トレタイム
10日	(火)	午前	LINE講座
		午後	LINE講座
11日	(水)	午前	楽しく食べて健康に
		午後	
12日	(木)	午前	シニアスマホ教室
		午後	トリム体操
13日	(金)	午前	活脳体験
		午後	シニアスマホ教室
14日	(土)	午前	
		午後	ポップスコンサート
15日	(日)	午前	
		午後	

日付	曜日		機能訓練室
16日	(月)	午前	トリム体操
		午後	PayPay入門
17日	(火)	午前	
		午後	しっかりトリム体操
18日	(水)	午前	脳トレタイム
		午後	リフレッシュヨガ
19日	(木)	午前	美容講座
		午後	トリム体操
20日	(金)	午前	スマホアプリ
		午後	スマホアプリ
21日	(土)	午前	スマホアプリ
		午後	スマホアプリ
22日	(日)	午前	
		午後	
23日	(月)	午前	
		午後	ちょこっと筋トレ
24日	(火)	午前	スローエアロビック
		午後	体力向上教室
25日	(水)	午前	
		午後	音楽広場
26日	(木)	午前	
		午後	スマホカメラ講座
27日	(金)	午前	
		午後	ZOOM講座
28日	(土)	午前	
		午後	しっかりトリム体操
29日	(日)	午前	
		午後	
30日	(月)	午前	
		午後	
31日	(火)	午前	
		午後	