

# 高齢者センター8月予定表 (令和6年7月17日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(木)	午前	
		午後	体力向上教室
2日	(金)	午前	
		午後	シニアの部活手ぬぐい⑨
3日	(土)	午前	
		午後	
4日	(日)	午前	
		午後	
5日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	歌声教室
6日	(火)	午前	しっかりトリム体操
		午後	音楽広場
7日	(水)	午前	リフレッシュヨガ
		午後	世界遺産
8日	(木)	午前	
		午後	おりがみサロン
9日	(金)	午前	スローエアロビック
		午後	シニアの部活手ぬぐい⑩
10日	(土)	午前	
		午後	
11日	(日)	午前	
		午後	
12日	(月)	午前	
		午後	
13日	(火)	午前	LINE講座
		午後	LINE講座
14日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	音楽広場
15日	(木)	午前	トリム体操
		午後	トリム体操

日付	曜日		機能訓練室
16日	(金)	午前	スローエアロビック
		午後	シニアの部活手ぬぐい⑪
17日	(土)	午前	ZOOM講座
		午後	脳トレタイム
18日	(日)	午前	
		午後	
19日	(月)	午前	しっかりトリム体操
		午後	スマホカメラ講座
20日	(火)	午前	スマホ活用講座
		午後	スマホ活用講座
21日	(水)	午前	スマホ活用講座
		午後	スマホ活用講座
22日	(木)	午前	トリム体操
		午後	トリム体操
23日	(金)	午前	
		午後	シニアの部活手ぬぐい⑫
24日	(土)	午前	納涼祭
		午後	納涼祭
25日	(日)	午前	
		午後	
26日	(月)	午前	高齢福祉課
		午後	高齢福祉課
27日	(火)	午前	シニアスマホ教室
		午後	シニアスマホ教室
28日	(水)	午前	脳トレタイム
		午後	リフレッシュヨガ
29日	(木)	午前	体力向上教室
		午後	厚生中央病院健康講座
30日	(金)	午前	PayPay入門
		午後	シニアの部活手ぬぐい⑬
31日	(土)	午前	
		午後	