

高齢者センター9月予定表 (令和6年8月16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	ちょこっと筋トレ
		午後	歌声教室
3日	(火)	午前	
		午後	切り紙
4日	(水)	午前	体力向上教室
		午後	リフレッシュヨガ
5日	(木)	午前	脳トレタイム
		午後	おりがみサロン
6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⑭
7日	(土)	午前	トリム体操
		午後	トリム体操
8日	(日)	午前	
		午後	
9日	(月)	午前	シニアスマホ教室
		午後	シニアスマホ教室
10日	(火)	午前	スマホの基本と防災
		午後	厚生中央病院健康講座
11日	(水)	午前	
		午後	
12日	(木)	午前	しっかりトリム体操
		午後	介護予防研修
13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⑮
14日	(土)	午前	トリム体操
		午後	トリム体操
15日	(日)	午前	
		午後	

日付	曜日		機能訓練室
16日	(月)	午前	
		午後	
17日	(火)	午前	体力向上教室
		午後	音楽広場
18日	(水)	午前	
		午後	リフレッシュヨガ
19日	(木)	午前	高齢福祉課
		午後	高齢福祉課
20日	(金)	午前	音楽広場
		午後	シニアの部活手ぬぐい⑩
21日	(土)	午前	LINE講座
		午後	LINE講座
22日	(日)	午前	
		午後	
23日	(月)	午前	
		午後	
24日	(火)	午前	しっかりトリム体操
		午後	スマホカメラ講座
25日	(水)	午前	
		午後	フレイルチェック会①
26日	(木)	午前	【交流事業(小学生)】秋のミニ運動会
		午後	脳トレタイム
27日	(金)	午前	スマホアプリ活用講座
		午後	スマホアプリ活用講座
28日	(土)	午前	スマホアプリ活用講座
		午後	スマホアプリ活用講座
29日	(日)	午前	
		午後	
30日	(月)	午前	
		午後	ちょこっと筋トレ