

# 高齢者センター1月予定表 (令和6年12月17日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(水)	午前	
		午後	
2日	(木)	午前	
		午後	
3日	(金)	午前	
		午後	
4日	(土)	午前	スローエアロビック
		午後	
5日	(日)	午前	
		午後	
6日	(月)	午前	トリム体操
		午後	歌声教室
7日	(火)	午前	
		午後	切り紙
8日	(水)	午前	リフレッシュヨガ
		午後	お口と食①
9日	(木)	午前	
		午後	トリム体操
10日	(金)	午前	しっかりトリム
		午後	
11日	(土)	午前	脳トレタイム
		午後	おりがみサロン
12日	(日)	午前	
		午後	
13日	(月)	午前	
		午後	
14日	(火)	午前	体力向上教室
		午後	
15日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	お口と食②

日付	曜日		機能訓練室
16日	(木)	午前	LINE講座
		午後	LINE講座
17日	(金)	午前	
		午後	音楽広場
18日	(土)	午前	ふれあい館まつり
		午後	ふれあい館まつり
19日	(日)	午前	
		午後	
20日	(月)	午前	トリム体操
		午後	脳トレタイム
21日	(火)	午前	スローエアロ
		午後	体力向上教室
22日	(水)	午前	リフレッシュヨガ
		午後	お口と食③
23日	(木)	午前	ZOOM講座
		午後	トリム体操
24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
25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
26日	(日)	午前	
		午後	
27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
28日	(火)	午前	
		午後	音楽広場
29日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	お口と食④
30日	(木)	午前	シニアスマホ教室
		午後	シニアスマホ教室
31日	(金)	午前	
		午後	スマホカメラ講座