

高齢者センター9月予定表 (令和7年8月15日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(月)	午前	
		午後	懐メロ元気体操
2日	(火)	午前	スローエアロビック
		午後	歌声教室
3日	(水)	午前	コンディショニングヨガ
		午後	音楽広場
4日	(木)	午前	トリム体操
		午後	トリム体操
5日	(金)	午前	体力向上教室
		午後	
6日	(土)	午前	脳トレタイム
		午後	手話でおしゃべり
7日	(日)	午前	
		午後	
8日	(月)	午前	しっかりトリム
		午後	体力向上教室
9日	(火)	午前	音楽広場
		午後	おりがみ
10日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	しっかりトリム
11日	(木)	午前	ChatGPTを使ってみよう！
		午後	ChatGPTを使ってみよう！
12日	(金)	午前	スマホでメールを送ろう
		午後	脳トレタイム
13日	(土)	午前	スローエアロビック
		午後	コンディショニングヨガ
14日	(日)	午前	
		午後	
15日	(月)	午前	
		午後	

日付	曜日		3階 機能訓練室
16日	(火)	午前	ステップアップトリム
		午後	Googleレンズ機能を使ってみよう！
17日	(水)	午前	シニアスマホ
		午後	シニアスマホ
18日	(木)	午前	
		午後	切り紙
19日	(金)	午前	
		午後	
20日	(土)	午前	PayPay入門
		午後	手話でおしゃべり
21日	(日)	午前	
		午後	
22日	(月)	午前	懐メロ元気体操
		午後	ひざの痛み予防講習会
23日	(火)	午前	
		午後	
24日	(水)	午前	かんたん便利!!乗り換え案内講座
		午後	かんたん便利!!乗り換え案内講座
25日	(木)	午前	
		午後	
26日	(金)	午前	スマホで音楽を楽しもう
		午後	スマホで音楽を楽しもう
27日	(土)	午前	スマホで音楽を楽しもう
		午後	スマホで音楽を楽しもう
28日	(日)	午前	
		午後	
29日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	ひざの痛み予防講習会
30日	(火)	午前	トリム体操
		午後	トリム体操