高齢者センター12月予定表（令和8年11月17日現在）

日付	曜日		3階　機能訓練室
1日	（火）	午前	
		午後	
2日	（水）	午前	
		午後	
3日	（木）	午前	
		午後	
4日	（金）	午前	
		午後	
5日	（土）	午前	
		午後	
6日	（日）	午前	
		午後	
7日	（月）	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
8日	（火）	午前	脳トレタイム①
		午後	体力向上教室①
9日	（水）	午前	懐メロ元気体操
		午後	座ってdance!(2回目）
10日	（木）	午前	切り紙
		午後	脳トレタイム②
11日	（金）	午前	スローエアロビック①
		午後	歌声教室①②
12日	（土）	午前	手話でおしゃべり
		午後	しっかりトリム体操①
13日	（日）	午前	
		午後	
14日	（月）	午前	おりがみサロン
		午後	音楽広場①
15日	（火）	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②

日付	曜日		3階 機能訓練室
16日	（水）	午前	ちょっこっと筋トレ①
		午後	Googleレンズ機能をつかってみよう
17日	（木）	午前	体力向上教室②
		午後	厚生中央病院健康講座
18日	（金）	午前	LINEを使いこなそう①
		午後	LINEを使いこなそう②
19日	（土）	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
20日	（日）	午前	
		午後	
21日	（月）	午前	しっかりトリム体操②
		午後	コンディショニングヨガ①
22日	（火）	午前	ステップアップトリム体操
		午後	音楽広場②
23日	（水）	午前	スローエアロビック②
		午後	座ってdance!(3回目）
24日	（木）	午前	スマホ初心者向け!基本設定マスター①
		午後	スマホ初心者向け!基本設定マスター②
25日	（金）	午前	
		午後	スマホ個別相談
26日	（土）	午前	手話でおしゃべり
		午後	椅子ヨガ
27日	（日）	午前	
		午後	
28日	（月）	午前	コンディショニングヨガ②
		午後	ちょこっと筋トレ②
29日	（火）	午前	
		午後	
30日	（水）	午前	
		午後	
31日	（木）	午前	
		午後	