

高齢者センター2月予定表(令和8年1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	トリム体操①
		午後	トリム体操②
3日	(火)	午前	
		午後	歌声教室①②
4日	(水)	午前	ちよこっと筋トレ①
		午後	
5日	(木)	午前	体力向上教室①
		午後	厚生中央病院健康講座
6日	(金)	午前	スローエアロ①
		午後	音楽広場①
7日	(土)	午前	脳トレタイム①
		午後	手話でおしゃべり②
8日	(日)	午前	
		午後	
9日	(月)	午前	しっかりトリム①
		午後	チョコレートと健康
10日	(火)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
11日	(水)	午前	
		午後	
12日	(木)	午前	LINEを使いこなそう！
		午後	LINEを使いこなそう！
13日	(金)	午前	音楽広場②
		午後	
14日	(土)	午前	スローエアロ②
		午後	脳トレタイム②
15日	(日)	午前	
		午後	

日付	曜日		機能訓練室
16日	(月)	午前	PayPay入門
		午後	ちよこっと筋トレ②
17日	(火)	午前	Googleマップを使いこなそう
		午後	ステップアップトリム
18日	(水)	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
19日	(木)	午前	コンディショニングヨガ①
		午後	体力向上教室②
20日	(金)	午前	
		午後	おりがみサロン
21日	(土)	午前	懐メロ元気体操
		午後	手話でおしゃべり③
22日	(日)	午前	
		午後	
23日	(月)	午前	
		午後	
24日	(火)	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②
25日	(水)	午前	
		午後	
26日	(木)	午前	Googleレンズ機能を使ってみよう！
		午後	しっかりトリム②
27日	(金)	午前	知って得するスマホ機能
		午後	知って得するスマホ機能
28日	(土)	午前	コンディショニングヨガ②
		午後	椅子ヨガ