

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 | ちょこっと筋トレ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 | ちょこっと筋トレ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 |