

# 高齢者センター6月予定表 (令和8年5月16日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(月)	午前	
		午後	
2日	(火)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
3日	(水)	午前	
		午後	しっかりトリム①
4日	(木)	午前	
		午後	切り紙
5日	(金)	午前	
		午後	音楽広場①
6日	(土)	午前	スローエアロビック①
		午後	手話でおしゃべり⑤
7日	(日)	午前	
		午後	
8日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ①
		午後	体力向上教室①
9日	(火)	午前	
		午後	
10日	(水)	午前	脳トレタイム①
		午後	おりがみサロン
11日	(木)	午前	
		午後	コンディショニングヨガ①
12日	(金)	午前	
		午後	歌声教室①②
13日	(土)	午前	しっかりトリム②
		午後	椅子ヨガ
14日	(日)	午前	
		午後	
15日	(月)	午前	懐メロ元気体操
		午後	脳トレタイム②

日付	曜日		3階 機能訓練室
16日	(火)	午前	LINEを使いこなそう①
		午後	LINEを使いこなそう②
17日	(水)	午前	音楽広場②
		午後	
18日	(木)	午前	体力向上教室②
		午後	
19日	(金)	午前	
		午後	PayPay入門
20日	(土)	午前	
		午後	手話でおしゃべり⑥
21日	(日)	午前	
		午後	
22日	(月)	午前	スローエアロビック②
		午後	Googleレンズ機能を使ってみよう！
23日	(火)	午前	
		午後	ステップアップトリム
24日	(水)	午前	カレンダーを使いこなそう①
		午後	カレンダーを使いこなそう②
25日	(木)	午前	
		午後	
26日	(金)	午前	シニアスマホ①
		午後	シニアスマホ②
27日	(土)	午前	トリム体操①
		午後	トリム体操②
28日	(日)	午前	
		午後	
29日	(月)	午前	
		午後	ちょこっと筋トレ②
30日	(火)	午前	スマホ個別相談
		午後	コンディショニングヨガ②