

高齢者センター12月予定表 (令和元年11月18日現在)

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
1日	(日)	午前		
		午後		
2日	(月)	午前	トリム体操2-8	
		午後		
3日	(火)	午前	厚生中央病院健康講座	いきがい支援係
		午後	健康応援体操	筋力3期説明会
4日	(水)	午前		
		午後	AED講座	
5日	(木)	午前	スローエアロビック	
		午後	音楽広場	
6日	(金)	午前	東京医療保健大学	筋力向上3-1
		午後	健康応援体操	
7日	(土)	午前		
		午後	Dカフェ	Dカフェ
8日	(日)	午前	エコまつり	エコまつり
		午後	エコまつり	エコまつり
9日	(月)	午前	脳トレタイム	
		午後	フィットネス	
10日	(火)	午前		筋力向上3-2
		午後	健康応援体操	
11日	(水)	午前	南京玉すだれ準備	高福会議
		午後	南京玉すだれ	高福会議
12日	(木)	午前	スローエアロビック	
		午後	フィットネス	
13日	(金)	午前		筋力向上3-3
		午後	健康応援体操	
14日	(土)	午前	ウインターフェスティバル	ウインターフェスティバル
		午後	ウインターフェスティバル	ウインターフェスティバル
15日	(日)	午前		
		午後		

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
16日	(月)	午前		
		午後	フィットネス	
17日	(火)	午前		筋力向上3-4
		午後	健康応援体操	
18日	(水)	午前	リフレッシュヨガ	
		午後	脳トレタイム	
19日	(木)	午前	スローエアロビック	
		午後	音楽広場	
20日	(金)	午前		筋力向上3-5
		午後	健康応援体操	
21日	(土)	午前	トリム青空体操	
		午後	歌声教室	
22日	(日)	午前		
		午後		
23日	(月)	午前		館まつり打ち合わせ
		午後		
24日	(火)	午前		筋力向上3-6
		午後	健康応援体操	
25日	(水)	午前		
		午後		
26日	(木)	午前		
		午後	フィットネス	
27日	(金)	午前		筋力向上3-7
		午後	健康応援体操	
28日	(土)	午前		
		午後		
29日	(日)	午前		
		午後		
30日	(月)	午前		
		午後		
31日	(火)	午前		
		午後		