

# 高齢者センター1月予定表 (令和3年12月24日現在)

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
1日	(土)	午前		
		午後		
2日	(日)	午前		
		午後		
3日	(月)	午前		
		午後		
4日	(火)	午前		
		午後		
5日	(水)	午前		
		午後		
6日	(木)	午前	トリム体操(ハイブリッド)	
		午後		
7日	(金)	午前		
		午後	フィットネス	
8日	(土)	午前		
		午後		
9日	(日)	午前		
		午後		
10日	(月)	午前		
		午後		
11日	(火)	午前	おりがみサロン(ハイブリッド)	
		午後		
12日	(水)	午前		
		午後		
13日	(木)	午前	脳トレタイム	
		午後		
14日	(金)	午前	初心者スマホカメラ講座①	
		午後		
15日	(土)	午前		
		午後	トリム体操	

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
16日	(日)	午前		
		午後		
17日	(月)	午前	トリム体操	
		午後		
18日	(火)	午前		
		午後		
19日	(水)	午前		
		午後	音楽広場	
20日	(木)	午前		
		午後		
21日	(金)	午前	エンディングノート	
		午後		
22日	(土)	午前		
		午後		
23日	(日)	午前		
		午後		
24日	(月)	午前	トリム体操	
		午後	脳トレタイム	
25日	(火)	午前		
		午後	フィットネス	
26日	(水)	午前		
		午後	東部包括支援センター	
27日	(木)	午前		
		午後		
28日	(金)	午前	防災IT講座	
		午後	防災IT講座	
29日	(土)	午前	防災IT講座	
		午後	防災IT講座	
30日	(日)	午前		
		午後		
31日	(月)	午前	トリム体操	
		午後		