

# 高齢者センター4月予定表(令和4年3月17日現在)

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
1日	(金)	午前	トリム体操	/
		午後		
2日	(土)	午前		
		午後		
3日	(日)	午前		
		午後		
4日	(月)	午前	体力向上教室	
		午後	歌声教室	
5日	(火)	午前	スローエアロビック	
		午後		
6日	(水)	午前		
		午後		
7日	(木)	午前		
		午後		
8日	(金)	午前		
		午後	音楽広場	
9日	(土)	午前		
		午後		
10日	(日)	午前		
		午後		
11日	(月)	午前	脳トレタイム	
		午後		
12日	(火)	午前		
		午後	トリム体操	
13日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ	
		午後		
14日	(木)	午前		
		午後		
15日	(金)	午前		
		午後	スローエアロビック	

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
16日	(土)	午前		
		午後		
17日	(日)	午前		
		午後		
18日	(月)	午前		
		午後	LINEを使おう入門編	
19日	(火)	午前		
		午後	脳トレタイム	
20日	(水)	午前		
		午後		
21日	(木)	午前		
		午後		
22日	(金)	午前		
		午後	おりがみサロン	
23日	(土)	午前		
		午後		
24日	(日)	午前		
		午後		
25日	(月)	午前		
		午後	ちょこっと筋トレ	
26日	(火)	午前		
		午後	体力向上教室	
27日	(水)	午前		
		午後		
28日	(木)	午前		
		午後	ぬり絵サロン	
29日	(金)	午前		
		午後		
30日	(土)	午前		
		午後	トリム体操	