

高齢者センター7月予定表 (令和4年6月16日現在)

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
1日	(金)	午前		/
		午後		
2日	(土)	午前		
		午後	おりがみサロン(H)	
3日	(日)	午前		
		午後		
4日	(月)	午前		
		午後	歌声教室	
5日	(火)	午前	ロコモ・転倒予防塾	
		午後	トリム体操(H)	
6日	(水)	午前		
		午後	脳に効く！ウォーキング	
7日	(木)	午前	もっとZOOMでふれあい！世界遺産(H)	
		午後		
8日	(金)	午前		
		午後	音楽広場	
9日	(土)	午前		
		午後	脳トレタイム	
10日	(日)	午前		
		午後		
11日	(月)	午前		
		午後	リフレッシュヨガ(H)	
12日	(火)	午前	体力向上教室	
		午後	厚生中央病院健康講座	
13日	(水)	午前	AIを使った歩き方講座	
		午後	脳に効く！ウォーキング	
14日	(木)	午前		
		午後	LINEを使おう入門編	
15日	(金)	午前		
		午後		

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
16日	(土)	午前		
		午後	トリム体操(H)	
17日	(日)	午前		
		午後		
18日	(月)	午前		
		午後		
19日	(火)	午前		
		午後	音楽広場	
20日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ(H)	
		午後	脳に効く！ウォーキング	
21日	(木)	午前	ぬり絵サロン	
		午後		
22日	(金)	午前	脳トレタイム	
		午後		
23日	(土)	午前	スローエアロビック(H)	
		午後		
24日	(日)	午前		
		午後		
25日	(月)	午前		
		午後	リフレッシュヨガ(H)	
26日	(火)	午前	エンディングノートの書き方講座	
		午後	体力向上教室	
27日	(水)	午前		
		午後	脳に効く！ウォーキング	
28日	(木)	午前		
		午後	トリム体操(H)	
29日	(金)	午前	ロコモ・転倒予防塾	
		午後		
30日	(土)	午前	福祉のお仕事相談会	
		午後	福祉のお仕事相談会	