

高齢者センター5月予定表 (令和4年4月15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		
		午後		
3日	(火)	午前		
		午後		
4日	(水)	午前		
		午後		
5日	(木)	午前		
		午後		
6日	(金)	午前	脳トレタイム	
		午後		
7日	(土)	午前		
		午後	スローエアロビック(H)	
8日	(日)	午前		
		午後		
9日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ(H)	
		午後	歌声教室	
10日	(火)	午前	ロコモ・転倒予防塾	
		午後		
11日	(水)	午前	AIを使った歩き方講座	
		午後		
12日	(木)	午前		
		午後	LINEを使おう入門編	
13日	(金)	午前		
		午後	音楽広場	
14日	(土)	午前		
		午後		
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	トリム体操(H)	
		午後	ぬり絵サロン	
17日	(火)	午前	体力向上教室	
		午後	音楽広場	
18日	(水)	午前		
		午後		
19日	(木)	午前		
		午後	脳トレタイム	
20日	(金)	午前	スローエアロビック(H)	
		午後		
21日	(土)	午前	おりがみサロン(H)	
		午後		
22日	(日)	午前		
		午後		
23日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ(H)	
		午後		
24日	(火)	午前		
		午後	ロコモ・転倒予防塾	
25日	(水)	午前		
		午後	スマホカメラ講座	
26日	(木)	午前		
		午後		
27日	(金)	午前		
		午後	エンディングノートの書き方講座	
28日	(土)	午前		
		午後		
29日	(日)	午前		
		午後		
30日	(月)	午前		
		午後	トリム体操(H)	
31日	(火)	午前		
		午後	体力向上教室	