

# 高齢者センター6月予定表 (令和4年5月20日現在)

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
1日	(水)	午前		
		午後	ちょこっと筋トレ(H)	
2日	(木)	午前		
		午後		
3日	(金)	午前		
		午後		
4日	(土)	午前	トリム体操(H)	
		午後		
5日	(日)	午前		
		午後		
6日	(月)	午前		
		午後	歌声教室	
7日	(火)	午前		
		午後		
8日	(水)	午前		
		午後	おりがみサロン(H)	
9日	(木)	午前		
		午後	脳トレタイム	
10日	(金)	午前		
		午後	音楽広場	
11日	(土)	午前		
		午後	ロコモ・転倒予防塾	
12日	(日)	午前		
		午後		
13日	(月)	午前	脳トレタイム	
		午後	ぬり絵サロン	
14日	(火)	午前	体力向上教室	
		午後		
15日	(水)	午前		
		午後	脳に効く！ウォーキング	

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
16日	(木)	午前		
		午後	音楽広場	
17日	(金)	午前	スマートフォン活用講座	
		午後	スマートフォン活用講座	
18日	(土)	午前	スマートフォン活用講座	
		午後	スマートフォン活用講座	
19日	(日)	午前		
		午後		
20日	(月)	午前	ちょこっと筋トレ(H)	
		午後	スローエアロビック(H)	
21日	(火)	午前	ロコモ・転倒予防塾	
		午後		
22日	(水)	午前	AIを使った歩き方講座	
		午後	リフレッシュヨガ(H)	
23日	(木)	午前		
		午後		
24日	(金)	午前		
		午後	オンラインでフレイル予防	
25日	(土)	午前		
		午後		
26日	(日)	午前		
		午後		
27日	(月)	午前		
		午後	リフレッシュヨガ(H)	
28日	(火)	午前	スローエアロビック(H)	
		午後	体力向上教室	
29日	(水)	午前		
		午後	脳に効く！ウォーキング	
30日	(木)	午前		
		午後	トリム体操(H)	