

高齢者センター3月予定表 (令和4年3月3日現在)

| 日付 | 曜日 | | 機能訓練室 | 体力増進室 |
|-----|-----|----|--------------|-------|
| 1日 | (火) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 2日 | (水) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 3日 | (木) | 午前 | | |
| | | 午後 | トリム体操① | |
| 4日 | (金) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 5日 | (土) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 6日 | (日) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 7日 | (月) | 午前 | | |
| | | 午後 | 歌声教室 | |
| 8日 | (火) | 午前 | スローエアロビック(H) | |
| | | 午後 | LINE講座 | |
| 9日 | (水) | 午前 | AIを使った歩き方講座② | |
| | | 午後 | | |
| 10日 | (木) | 午前 | 家族ニコニコ大作戦 | |
| | | 午後 | | |
| 11日 | (金) | 午前 | トリム体操(H)② | |
| | | 午後 | | |
| 12日 | (土) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 13日 | (日) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 14日 | (月) | 午前 | 脳トレタイム① | |
| | | 午後 | | |
| 15日 | (火) | 午前 | | |
| | | 午後 | 体力向上教室 | |

| 日付 | 曜日 | | 機能訓練室 | 体力増進室 |
|-----|-----|----|-----------------|-------|
| 16日 | (水) | 午前 | | |
| | | 午後 | 音楽広場 | |
| 17日 | (木) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 18日 | (金) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 19日 | (土) | 午前 | スローエアロビック | |
| | | 午後 | | |
| 20日 | (日) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 21日 | (月) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 22日 | (火) | 午前 | | |
| | | 午後 | 脳トレタイム② | |
| 23日 | (水) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 24日 | (木) | 午前 | トリム体操③ | |
| | | 午後 | | |
| 25日 | (金) | 午前 | | |
| | | 午後 | おりがみサロン(H) | |
| 26日 | (土) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 27日 | (日) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 28日 | (月) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 29日 | (火) | 午前 | | |
| | | 午後 | エンディングノートの書き方講座 | |
| 30日 | (水) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |
| 31日 | (木) | 午前 | | |
| | | 午後 | | |