

# 高齢者センター8月予定表 (令和4年7月21日現在)

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
1日	(月)	午前		
		午後	トリム体操(H)	
2日	(火)	午前	AIを使った歩き方講座	
		午後		
3日	(水)	午前	体力向上教室	
		午後	脳に効くウォーキング	
4日	(木)	午前	もっとZOOMでふれあい世界遺産	
		午後		
5日	(金)	午前	スローエアロビック(H)	
		午後	リフレッシュヨガ(H)	
6日	(土)	午前		
		午後		
7日	(日)	午前		
		午後		
8日	(月)	午前		
		午後	歌声教室	
9日	(火)	午前		
		午後		
10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	
11日	(木)	午前		
		午後		
12日	(金)	午前	ロコモ・転倒予防塾	
		午後	音楽広場	
13日	(土)	午前		
		午後	脳トレタイム	
14日	(日)	午前		
		午後		
15日	(月)	午前	脳トレタイム	
		午後	スマホカメラ講座	

日付	曜日		機能訓練室	体力増進室
16日	(火)	午前		
		午後		
17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	
18日	(木)	午前		
		午後	音楽広場	
19日	(金)	午前		
		午後	トリム体操(H)	
20日	(土)	午前		
		午後	おりがみサロン(H)	
21日	(日)	午前		
		午後		
22日	(月)	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	
23日	(火)	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	
24日	(水)	午前	ロコモ・転倒予防塾	
		午後	脳に効くウォーキング	
25日	(木)	午前		
		午後		
26日	(金)	午前		
		午後		
27日	(土)	午前		
		午後		
28日	(日)	午前		
		午後		
29日	(月)	午前		
		午後	リフレッシュヨガ(H)	
30日	(火)	午前	スローエアロビク(H)	
		午後	目黒区の指定文化財講座	
31日	(水)	午前	体力向上教室	
		午後	脳に効くウォーキング	