

高齢者センター2月予定表 (令和5年1月23日現在)

日付	曜日		3階 機能訓練室
1日	(水)	午前	もっとZOOMでふれあい！世界遺産⑧
		午後	
2日	(木)	午前	
		午後	
3日	(金)	午前	
		午後	トリム体操
4日	(土)	午前	スローエアロビック
		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	体力向上教室
8日	(水)	午前	ちょこっと筋トレ
		午後	
9日	(木)	午前	
		午後	
10日	(金)	午前	
		午後	音楽広場
11日	(土)	午前	
		午後	
12日	(日)	午前	
		午後	
13日	(月)	午前	脳トレタイム
		午後	リフレッシュヨガ
14日	(火)	午前	
		午後	音楽広場
15日	(水)	午前	
		午後	お口と食-1

日付	曜日		機能訓練室
16日	(木)	午前	トリム体操
		午後	
17日	(金)	午前	
		午後	おりがみサロン
18日	(土)	午前	シニアスマホ教室
		午後	シニアスマホ教室
19日	(日)	午前	
		午後	
20日	(月)	午前	
		午後	ちょこっと筋トレ
21日	(火)	午前	
		午後	
22日	(水)	午前	
		午後	お口と食-2
23日	(木)	午前	
		午後	
24日	(金)	午前	スローエアロビック
		午後	脳トレタイム
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
28日	(火)	午前	
		午後	