

曜日別 時間帯	月		火		水		木		金		土				
	男性体操:9:00~10:30 男性運動広場:10:45~11:45 フラダンス(同):1:30~3:30 手品(同):2:00~4:00 ★大人のぬり絵サロン:1:30~3:30		ウォーキング:9:00~10:15 ▼転倒予防体操:9:30~10:45 ▼コグニサイズ:10:45~12:00 ▼男性トレーニング:9:30~12:00 ▼簡単体操(同):10:30~11:30 ▼口腔ケア:11:00~12:00 謡曲(同):1:00~3:00 ★盆踊り練習:1:30~3:00 ▼らくらくエアロビクス:1:30~3:45		生きいきサロン:9:30~11:30 筋トレ(同):9:30~11:40 レク体操(同):10:00~11:30 ▼認知症予防:10:00~12:00 詩吟(同):1:00~3:00 英会話(同):1:00~3:00 ★盆踊りのつどい:1:30~3:00 ★大人のぬり絵サロン:1:30~3:30		▼転倒予防体操(午前):9:30~12:00 ダンス(同):10:00~12:00 編物(同):10:00~11:30 手芸ボランティア講座:10:00~11:30 やさしい筋トレ:1:30~2:15 ★たのしい脳トレ:2:30~3:30 大正琴(同):1:00~3:00 絵手紙(同):1:30~3:30 ▼転倒予防体操(午後):3:15~4:15		たのしい筋トレ:9:30~10:15 ★しっかり脳トレ:10:30~11:30 カラオケ(同):10:00~12:00 自由画(同):10:00~12:00 民謡(同):1:00~3:00		お顔の筋トレ:9:30~11:00 太極拳(同):9:30~11:30 太極拳(教):10:00~11:30 カラオケ(教):10:00~12:00 茶道(同):1:00~3:00 俳句(同):1:00~3:00 ヨガ(教):1:30~2:30 ヨガ(同):2:45~3:45				
	不定期開催		・陶芸(教):1:00~3:00		・卓球午前:9:30~11:30		・卓球午後:1:00~3:00		・囲碁・将棋:1:00~3:00						
曜日	月		火		水		木		金		土				
時間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
日							1		2		3				
ホール	2月の『筋量測定』 2月23日(金) ①午後2時00~(5名) ②午後2時45分~(5名) 申込:2/1(木)から受付 (先着順) ※電話申込可		当センターは駐車場はありません。公共交通機関、自転車、バイク等でお越し下さい。 		当センターは二足制です。スリッパ等はありませんので、上履きをご持参ください。 		ダンス(同)	やさしい筋トレA	★たのしい脳トレ	たのしい筋トレA	★しっかり脳トレ	卓球午後	太極拳(同)	ヨガ(教)	ヨガ(同)
多目的			▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ		▼認知症予防		▼転倒予防体操		▼転倒予防体操	カラオケ(同)	民謡(同)	カラオケ(教)			
東座敷	男性体操(同)	男性運動広場	▼男性トレーニング		レク体操(同)		編物(同)		絵手紙(同)		囲碁・将棋	お顔の筋トレ体のストレッチ	囲碁・将棋 茶道(同)		
西座敷	囲碁・将棋(囲碁リーグ戦)		▼口腔ケア教室		囲碁・将棋(囲碁リーグ戦)		囲碁・将棋(囲碁リーグ戦)		陶芸(教)						
作業室他			陶芸(教)												
日	5		6		7		8		9		10				
ホール	卓球午前	フラダンス(同)	卓球午前	▼らくらくエアロビクス	生きいきサロン	卓球午後	●公園体操を体験しよう! 10:00~	やさしい筋トレB	★たのしい脳トレ	たのしい筋トレB	★しっかり脳トレ	◆講座・つどい抽選会 1:30~	太極拳(教)	卓球午後	
多目的			▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ	★盆踊り練習	▼認知症予防	詩吟(同)	▼転倒予防体操	大正琴(同)	▼転倒予防体操	自由画(同)			カラオケ(教)	俳句(同)	
東座敷	男性体操(同)	男性運動広場	▼男性トレーニング		レク体操(同)		囲碁・将棋(囲碁リーグ戦)		囲碁・将棋(囲碁リーグ戦)		囲碁・将棋(囲碁リーグ戦)		囲碁・将棋(囲碁リーグ戦)		
西座敷	囲碁・将棋(囲碁リーグ戦)		▼口腔ケア教室		囲碁・将棋(囲碁リーグ戦)		囲碁・将棋(囲碁リーグ戦)		陶芸(教)						
作業室他			陶芸(教)												
日	12		13		14		15		16		17				
ホール	振替休日 (建国記念日 2/11)		卓球午前	卓球午後	生きいきサロン	★盆踊りのつどい	ダンス(同)	やさしい筋トレA	★たのしい脳トレ	たのしい筋トレA	★しっかり脳トレ	卓球午後	太極拳(同)	ヨガ(教)	ヨガ(同)
多目的			▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ	謡曲(同)	▼認知症予防	★大人のぬり絵サロン	▼転倒予防体操		▼転倒予防体操	カラオケ(同)	民謡(同)	カラオケ(教)			
東座敷	男性体操(同)	男性運動広場	▼男性トレーニング		レク体操(同)		編物(同)		絵手紙(同)		囲碁・将棋	お顔の筋トレ体のストレッチ	囲碁・将棋 茶道(同)		
西座敷	囲碁・将棋		▼口腔ケア教室		囲碁・将棋		囲碁・将棋		陶芸(教)						
作業室他			陶芸(教)												
日	19		20		21		22		23		24				
ホール	卓球午前	フラダンス(同)	卓球午前	▼らくらくエアロビクス	生きいきサロン	●レクリエーション勉強会 1:30~	卓球午前	やさしい筋トレB	★たのしい脳トレ	たのしい筋トレB	★しっかり脳トレ	卓球午後	太極拳(教)	卓球午後	
多目的	★大人のぬり絵サロン		▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ	★盆踊り練習	▼認知症予防	詩吟(同)	▼転倒予防体操	大正琴(同)	▼転倒予防体操	自由画(同)		●筋量測定			
東座敷	男性体操(同)	男性運動広場	▼男性トレーニング		レク体操(同)		手芸ボランティア講座		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		
西座敷	囲碁・将棋		▼口腔ケア教室		囲碁・将棋		囲碁・将棋		陶芸(教)						
作業室他			陶芸(教)												
日	26		27		28		29		30		1				
ホール	卓球午前	卓球午後	卓球午前	卓球午後	生きいきサロン	★盆踊りのつどい	2月3日は節分だけじゃない!! 市域老人福祉センター 交流発表会 場所:ひとまち交流館 2階 大会議室 出演団体:フラダンス同好会です!! 出演時間は、12時45分~55分です♪								
多目的	手品(同)		▼転倒予防体操 ▼コグニサイズ	謡曲(同)	▼認知症予防										
東座敷	男性体操(同)	男性運動広場	▼男性トレーニング		レク体操(同)		手芸ボランティア講座		囲碁・将棋		囲碁・将棋				
西座敷	囲碁・将棋		▼口腔ケア教室		囲碁・将棋		囲碁・将棋		陶芸(教)						
作業室他			陶芸(教)												