



4月 シニアセンター



日	月	火	水	木	金	土
			1 リズム運動 9:30～ カラオケボックス すっきりマシン13:00～ 短期運動教室 ① 自主運動クラブ	2 懇談会 10:30～、14:30～ カラオケボックス すっきりマシントレーニング 自主運動クラブ	3 懇談会 12:30～、14:30～ 水中自主トレーニング 自主運動クラブ 元気アップデイサービス	4 休館日
5 休館日	6 カラオケボックス 介護予防マシン ① すっきりマシントレーニング 自主運動クラブ	7 介護予防プール ① 水中自主トレーニング 自主運動クラブ 元気アップデイサービス	8 パソコンクラブ 9:30～ カラオケボックス 12:30～ すっきりマシン13:00～ 短期運動教室 ② 自主運動クラブ	9 カラオケ愛好会10:00～ 介護予防マシン ② すっきりマシントレーニング 自主運動クラブ	10 介護予防プール ② 水中自主トレーニング 自主運動クラブ 元気アップデイサービス	11 休館日
12 休館日	13 絵手紙 13:00～ カラオケボックス 午前のみ 介護予防マシン ③ すっきりマシントレーニング 自主運動クラブ	14 電気・ツボ 10:00～ 介護予防プール ③ 水中自主トレーニング 自主運動クラブ 元気アップデイサービス	15 リズム運動 9:30～ 囲碁大会 9:30スタート カラオケボックス13:00～ すっきりマシン13:00～ 短期運動教室 ③	16 カラオケボックス 介護予防マシン ④ すっきりマシントレーニング 自主運動クラブ	17 介護予防プール ④ 水中自主トレーニング 自主運動クラブ 元気アップデイサービス	18 休館日
19 休館日	20 カラオケボックス 介護予防マシン ⑤ すっきりマシントレーニング 自主運動クラブ	21 介護予防プール ⑤ 水中自主トレーニング 自主運動クラブ 元気アップデイサービス	22 パソコンクラブ 9:30～ うたおう会9:30～、11:00～ カラオケボックス 12:30～ すっきりマシン13:00～ 短期運動教室 ④	23 カラオケ愛好会10:00～ 介護予防マシン ⑥ すっきりマシントレーニング 自主運動クラブ	24 介護予防プール ⑥ 水中自主トレーニング 自主運動クラブ 元気アップデイサービス	25 休館日
26 休館日	27 カラオケボックス 介護予防マシン ⑦ すっきりマシントレーニング 自主運動クラブ	28 電気・ツボ 10:00～ 介護予防プール ⑦ 水中自主トレーニング 自主運動クラブ 元気アップデイサービス	29 昭和の日 休館日	30 カラオケボックス 介護予防マシン ⑧ すっきりマシントレーニング 自主運動クラブ		

赤字は誰でも参加可能です。詳しくはスタッフまで・・・

※月・水・木曜日の自主運動クラブ、カラオケボックスは予約が必要です。