

## 02年7月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			パソコン講座(ワード実践)③ 午後1時30分～3時30分	シニアの生きがいづくり講座④ (閉講) 午後1時30分～3時30分 たのしいハーモニカ講座① (開講) 午後1時30分～3時30分	男のスローな筋トレ講座AB② <small>午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分</small>	
5	6	7	8	9	10	11
		休館日	パソコン講座(ワード実践)④ 午後1時30分～3時30分	たのしいストレッチ講座② 午前10時～11時30分		日本史探訪講座② 午前10時～正午
12	13	14	15	16	17	18
	男の健康料理講座② 午前10時～正午	休館日	マッサージ受付① 午前9時から		男のスローな筋トレ講座AB③ <small>午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分</small>	
			パソコン講座(ワード実践)⑤ (閉講) 午後1時30分～3時30分			
19	20	21	22	23	24	25
		休館日		休館日 (海の日)	休館日 (スポーツの日)	
26	27	28	29	30	31	
マッサージ実施日①1	男の健康料理講座③ 午前10時～正午	休館日		マッサージ実施日①2		