

03年7月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				今日からはじめるスマホ活用術講座③ 午前10時～正午 シニアの生きがいづくり講座③ 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BA② 午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分	
4	5	6	7	8	9	10
		休館日	パソコン講座(ワード編)④ 午後1時30分～3時30分	たのしい健康体操講座② 午前10時～11時30分 今日からはじめるスマホ活用術講座④ (閉講) 午前10時～正午 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	わくわく絵てがみ講座② 午前10時～正午	日本史探訪講座① (開講) 午前10時～正午
11	12	13	14	15	16	17
	男の健康料理講座② 午前10時～正午	休館日	パソコン講座(ワード編)⑤ (閉講) 午後1時30分～3時30分		男のスローな筋トレ講座BA③ 午後1時～2時30分 午後2時45分～4時15分	
18	19	20	21	22	23	24
		休館日	マッサージ受付① 午前9時から	休館日 (海の日)	休館日 (スポーツの日)	
25	26	27	28	29	30	31
	男の健康料理講座③ 午前10時～正午	休館日				