

04年6月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					男のスローな筋トレ講座①② 午後1時30分～3時	
5	6	7	8	9	10	11
		休館日			わくわく絵てがみ・切り絵講座① (開講) 午前10時～正午	日本史探訪講座② 午前10時～正午
12	13	14	15	16	17	18
		休館日		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①① (開講) 午前10時～正午		
			パソコン講座～ワード編～① (開講) 午後1時30分～3時30分	今日からはじめるスマホ活用術講座②① (開講) 午後1時30分～3時30分	男のスローな筋トレ講座①③ 午後1時30分～3時	
19	20	21	22	23	24	25
		休館日		今日からはじめるスマホ活用術講座①② 午前10時～正午		
			パソコン講座～ワード編～② 午後1時30分～3時30分	今日からはじめるスマホ活用術講座②② 午後1時30分～3時30分	フレイル予防で足腰健康講座① (開講) 午後1時30分～3時	
26	27	28	29	30		
	男の健康料理講座① (開講) 午前10時～正午	休館日		たのしい健康体操講座(予) 午前10時～11時30分 今日からはじめるスマホ活用術講座①③ 午前10時～正午		
			パソコン講座～ワード編～③ 午後1時30分～3時30分	今日からはじめるスマホ活用術講座②③ (閉講) 午後1時30分～3時30分		