

04年7月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
マッサージ施術日②					男のスローな筋トレ講座①③ 午後1時30分～3時	
3	4	5	6	7	8	9
		休館日	パソコン講座～パソコンでできること・ワード編～④ 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～アンドロイドの基本操作編～① (閉講) 午前10時～正午	わくわく絵てがみ・切り絵講座② 午前10時～正午 フレイル予防で足腰健康講座② 午後1時30分～3時	日本史探訪講座③ 午前10時～正午
10	11	12	13	14	15	16
	男の健康料理講座② 午前10時～正午	休館日	パソコン講座～パソコンでできること・ワード編～④ (閉講) 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(予) 午前10時～正午 今日からはじめるスマホ活用術講座(予) 午後1時30分～3時30分	男のスローな筋トレ講座①④ 午後1時30分～3時	
17	18	19	20	21	22	23
	休館日 (海の日)	休館日	マッサージ受付② 午前9時～午後3時	たのしい健康体操講座③ 午前10時～11時30分 今日からはじめるスマホ活用術講座～ライン機能あれこれ編～① (閉講) 午前10時～正午 今日からはじめるスマホ活用術講座～フリマアプリ活用編～① (閉講) 午後1時30分～3時30分	フレイル予防で足腰健康講座③ 午後1時30分～3時	
24	25	26	27	28	29	30
	男の健康料理講座③ 午前10時～正午	休館日		マッサージ施術日②① 今日からはじめるスマホ活用術講座～ライン機能あれこれ編～② 午前10時～正午 今日からはじめるスマホ活用術講座～フリマアプリ活用編～② 午後1時30分～3時30分		