

04年12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①③ 午前10時～正午 たのしい健康体操講座⑦ 午前10時～11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	今日からはじめるスマホ活用術講座③② 午前10時～正午 今日からはじめるスマホ活用術講座④② 午後1時30分～3時30分	
4	5	6	7	8	9	10
		休館日		マッサージ施術日④1	わくわく絵てがみ・切り絵講座⑥ (閉講) 午前10時～正午 フレイル予防で足腰健康講座⑩ 午後1時30分～3時 今日からはじめるスマホ活用術講座④③ 午後1時30分～3時30分	日本史探訪講座⑧ 午前10時～正午
11	12	13	14	15	16	17
マッサージ施術日④2	男の健康料理講座⑧ 午前10時～正午	休館日		たのしい健康体操講座⑧ 午前10時～11時30分 今日からはじめるスマホ活用術講座①④ (閉講) 午前10時～正午	今日からはじめるスマホ活用術講座③③ 午前10時～正午 今日からはじめるスマホ活用術講座④④ 午後1時30分～3時30分	
18	19	20	21	22	23	24
		休館日			今日からはじめるスマホ活用術講座③④ (閉講) 午前10時～正午 フレイル予防で足腰健康講座⑪ 午後1時30分～3時	
25	26	27	28	29	30	31
	男の健康料理講座⑨ 午前10時～正午	休館日		休館日	休館日	休館日