

令和7年6月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
マッサージ施術日①②		休館日		マイペースで健康体操講座A③ 午前11時～正午 マイペースで健康体操講座B前期① (開講) 午前9時40分～10時40分		
8	9	10	11	12	13	14
		休館日			わくわく切り絵と消しゴムスタンプ講座② 午前10時～正午 男のヨガ講座③ 午後1時30分～2時30分 今日からはじめるヨガ講座・前期① (開講) 午後2時50分～3時50分	日本史探訪講座② 午前10時～正午
15	16	17	18	19	20	21
		休館日		マイペースで健康体操講座A④ 午前11時～正午 マイペースで健康体操講座B前期② 午前9時40分～10時40分		
22	23	24	25	26	27	28
	男の健康料理講座② 午前10時～正午	休館日			男のヨガ講座④ 午後1時30分～2時30分 今日からはじめるヨガ講座・前期② 午後2時50分～3時50分	
29	30					
				マイペースで健康体操講座A → 体力維持編 マイペースで健康体操講座B → 脳力回復編		