

令和7年9月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		休館日		マイペースで健康体操講座A⑧ 午前11時～正午 マイペースで健康体操講座B前期⑥ 午前9時40分～10時40分	スポーツボイス講座⑤ 午前10時～11時30分	
7	8	9	10	11	12	13
		休館日	スポーツボイス講座⑥ 午前10時～11時30分		わくわく切り絵と消しゴムスタンプ講座④ 午前10時～正午 男のヨガ講座⑨ 午後1時30分～2時30分 今日からはじめるヨガ講座・前期⑦ 午後2時50分～3時50分	日本史探訪講座⑤ 午前10時～正午
14	15	16	17	18	19	20
	休館日 (敬老の日)	休館日	マッサージ受付③ 午前9時～午後3時	マイペースで健康体操講座A⑨ 午前11時～正午 マイペースで健康体操講座B前期⑦ 午前9時40分～10時40分	講座受付 (10月スタート・2講座) スポーツボイス講座⑦ 午前10時～11時30分	
21	22	23	24	25	26	27
	男の健康料理講座⑤ 午前10時～正午	休館日 (秋分の日)	スポーツボイス講座⑧ 午前10時～11時30分	マッサージ施術日③1	男のヨガ講座⑩ 午後1時30分～2時30分 今日からはじめるヨガ講座・前期⑧ (閉講) 午後2時50分～3時50分	
28	29	30				
マッサージ施術日③2		休館日		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		