

令和7年10月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				マイペースで健康体操講座A⑩ 午前11時～正午 マイペースで健康体操講座B前期⑧ (閉講) 午前9時40分～10時40分	スポーツボイス講座⑨ 午前10時～11時30分	
5	6	7	8	9	10	11
		休館日	スポーツボイス講座⑩ 午前10時～11時30分 ものづくり講座① ～魔法の手仕事・小物入れ編～ (開講) 午後1時30分～3時30分	ものづくり講座② ～魔法の手仕事・小物入れ編～ (閉講) 午後1時30分～3時30分	わくわく切り絵と消しゴムスタンプ講座⑤ 午前10時～正午 男のヨガ講座⑪ 午後1時30分～2時30分 今日からはじめるヨガ講座・後期① (開講) 午後2時50分～3時50分	日本史探訪講座⑥ 午前10時～正午
12	13	14	15	16	17	18
	休館日 (スポーツの日)	休館日	シニアの知って得するシリーズ① 知って得する働き方と相続税対策のこと (開講) 午後1時30分～3時30分	マイペースで健康体操講座A⑪ 午前11時～正午 マイペースで健康体操講座B後期① (開講) 午前9時40分～10時40分	スポーツボイス講座⑪ 午前10時～11時30分	
19	20	21	22	23	24	25
		休館日	スポーツボイス講座⑫ 午前10時～11時30分 シニアの知って得するシリーズ② 知って得する働き方と相続税対策のこと 午後1時30分～3時30分		男のヨガ講座⑫ 午後1時30分～2時30分 今日からはじめるヨガ講座・後期② 午後2時50分～3時50分	
26	27	28	29	30	31	
	男の健康料理講座⑥ 午前10時～正午	休館日	シニアの知って得するシリーズ③ 知って得する働き方と相続税対策のこと (閉講) 午後1時30分～3時30分		スポーツボイス講座⑬ 午前10時～11時30分	