

2026年 10月分 行事予定表 ふれあいくぬぎ館(木曽山崎)

町田市高齢者福祉センター

電話番号 042-793-6331

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
◎健康体操:毎日①午前10時②午後3時の2回実施。 ◎ケアフル体操:毎日①午前9時15分②午前10時15分③午後2時15分の3回実施。 ◎8日(木)「初心者向けスマートフォン講座」。講義形式で定員10名。事前申込制。 ◎カラオケ整理券(順番券)を12時00分から配布。 ◎カラオケ予約券は12時30分から受付・交付。 ◎午後の健康機器の利用券は12時30分から受付・交付				町トレ 10:30~11:10	いきいきヨガの会 初級 10:30~11:30	
4	5	6	7	8	9	10
休館日	いきいきヨガの会 中級 10:30~11:30		紙ひも同好会 10:00~12:00 ポッチャくぬぎ 10:30~11:30	スマートホン講座 10:00~11:00 町トレ 10:30~11:10	民謡教室 10:00~12:00 いきいきヨガの会 初級 10:30~11:30	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	スポーツの日 休館日	霜月の会(体操) 10:30~11:50	鶴翔会(詩吟) 10:00~12:00 ポッチャくぬぎ 10:30~11:30	町トレ 10:30~11:10	いきいきヨガの会 初級 10:30~11:30	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	いきいきヨガの会 中級 10:30~11:30	歌謡広場山崎の会 10:30~11:50 スマホ教室 13:30~15:30	紙ひも同好会 10:00~12:00 ポッチャくぬぎ 10:30~11:30	町トレ 10:30~11:10	民謡教室 10:00~12:00 いきいきヨガの会 初級 10:30~11:30	
25	26	27	28	29	30	31
休館日	山桜(パンフラワー) 10:00~12:00 いきいきヨガの会 中級 10:30~11:30	スマホ教室 9:30~11:30 霜月の会(体操) 10:30~11:50	鶴翔会(詩吟) 10:00~12:00 ポッチャくぬぎ 10:30~11:30	町トレ 10:30~11:10		

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。