



活動予定表 2026 年 8 月

2026/7/21v1

日 付	曜 日	事業活動・サークル活動名	いきいきラボ関ヶ原					時 間		講 師 アシスタント	運営委員 ・ 窓口	備 考	TOBAN	
			パソ コン 室	トレ ニ ング 室	サロ ン	カ フ エ	その他	開始	終了				午前	午後
1	土													
2	日													
3	月	ストレッチ・サークル (月曜) PCサークル (なでしこ会)	●	●				13:30	15:00					
4	火	脳力アップ元気教室			○			9:05	12:00					
5	水	卓球愛好会		●				13:30	15:30					
6	木	健康ヨーガ講座 (AM) 健康ヨーガ講座 (PM)		○				10:00	11:30					
		姿勢改善フィットネス講座		●				14:00	15:30					
7	金	ストレッチ・サークル (金曜) 麻雀・PON		○				10:00	11:30					
				●				13:30	14:30					
					○			9:30	12:30					
8	土													
9	日													
10	月	ストレッチ・サークル (月曜) 運営委員会	○	●				13:30	15:00					
								14:00	16:00					
11	火	山の日 (祝日)												
12	水	休館日												
13	木	休館日												
14	金	休館日												
15	土													
16	日													
17	月	ストレッチ・サークル (月曜) PCサークル (なでしこ会)	●	●				13:30	15:00					
			●					13:30	15:30					
18	火	脳力アップ元気教室 シニア情報生活アドバイザー養成講座	◎		○			9:05	12:00					
								10:00	16:00					
19	水	卓球愛好会 シニア情報生活アドバイザー養成講座	◎	●				13:30	15:30					
								10:00	16:00					
20	木	健康ヨーガ講座 (AM) 健康ヨーガ講座 (PM)		○				10:00	11:30					
				●				14:00	15:30					
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30					
21	金	ストレッチ・サークル (金曜) 麻雀・PON		●				13:30	14:30					
					○			9:30	12:30					
		シニア情報生活アドバイザー養成講座	◎					10:00	16:00					
22	土													
23	日													
24	月	ストレッチ・サークル (月曜) ICT事業検討会 パソコン定期保守	●	●				13:30	15:00					
			●					13:30	15:30					
								13:00	17:00					
25	火	脳力アップ元気教室 シニア情報生活アドバイザー養成講座	◎		○			9:05	12:00					
								10:00	16:00					
26	水	卓球愛好会		●				13:30	15:30					
		健康ヨーガ講座 (AM)		○				10:00	11:30					
27	木	健康ヨーガ講座 (PM) シニア情報生活アドバイザー養成講座		●				14:00	15:30					
			◎					10:00	16:00					
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30					
28	金	ストレッチ・サークル (金曜) 麻雀・PON		●				13:30	14:30					
					○			9:30	12:30					
29	土													
30	日													
31	月	ストレッチ・サークル (月曜)		●				13:30	15:00					

註) ○印: 午前 ●: 午後 ◎: 午前と午後

TOBANは変更になることがありますのでご確認ください