



活動予定表 2026 年 9 月

2026/8/17 改訂 2

日 付	曜 日	事業活動・サークル活動名	いきいきラボ関係原					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 ーニ ング 室	サロ ン	カフ エ	その他	開始	終了				午前		午後	
1	火	脳力アップ元気教室			○			9:05	12:00	ルネサンス	区		家田		高見	
		パソコン教室（PC入門）	○					10:00	12:00	辻・吉村	吉村					
		パソコン教室（Excel入門）	●					13:30	15:30	菊島・家田	吉村					
2	水	スマホ教室（Android入門・午前）	○					10:00	12:00	小平・清水・高見	吉村		菅野		村上	
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻					
3	木	健康ヨーガ講座（AM）		○				10:00	11:30	三澤	菊島		吉澤		菊島	
		タブレット教室（活用・午前）					○	10:00	12:00	菅野・吉田	吉村	平塚橋				
		タブレット教室（入門・午後）					●	13:30	15:30	中澤・高岡	吉村	平塚橋				
		健康ヨーガ講座（PM）		●				14:00	15:30	三澤	菊島					
4	金	麻雀・PON			○			9:30	12:30		小平		高岡		荻原	
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島					
		デ写歩					○	10:00	12:00		國重	館外				
		ストレッチ・サークル（金曜）		●				13:30	14:30		村上					
		PCサークル（ゆうゆう）	●					13:30	16:00		菊島					
5	土															
6	日															
7	月	PCサークル（シェーブアート）	○					9:30	11:30		國重		清水		田中	
		うんどう機能トレーニング		○				10:00	11:30	ルネサンス	区					
		ストレッチ・サークル（月曜）		●				13:30	15:00		新井					
		PCサークル（なでしこ会）	●					13:30	15:30		村上					
8	火	脳力アップ元気教室			○			9:05	12:00	ルネサンス	区		家田		吉村	
		パソコン教室（PC入門）	○					10:00	12:00	辻・吉村	吉村					
		パソコン教室（Excel入門）	●					13:30	15:30	菊島・家田	吉村					
9	水	スマホ教室（Android入門・午前）	○					10:00	12:00	小平・清水・高見	吉村		菅野		辻	
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻					
10	木	健康ヨーガ講座（AM）		○				10:00	11:30	三澤	菊島		八巻		荻原	
		タブレット教室（活用・午前）					○	10:00	12:00	菅野・吉田	吉村	平塚橋				
		タブレット教室（入門・午後）					●	13:30	15:30	中澤・高岡	吉村	平塚橋				
		健康ヨーガ講座（PM）		●				14:00	15:30	三澤	菊島					
11	金	麻雀・PON			○			9:30	12:30		小平		菊島		高岡	
		PCサークル（さつき会）	○					9:30	11:30		國重					
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島					
		ストレッチ・サークル（金曜）		●				13:30	14:30		村上					
12	土															
13	日															
14	月	PCサークル（つくも会）	○					9:30	11:30		國重		吉田		清水	
		スマ遊			○	○		10:00	12:00		高岡					
		ストレッチ・サークル（月曜）		●				13:30	15:00		新井					
		運営委員会			●			14:00	15:30		中澤					
15	火	脳力アップ元気教室			○			9:05	12:00	ルネサンス	区		八巻		辻	
		パソコン教室（PC入門）	○					10:00	12:00	辻・吉村	吉村					
		パソコン教室（Excel入門）	●					13:30	15:30	菊島・家田	吉村					
16	水	スマホ教室（Android入門・午前）	○					10:00	12:00	小平・清水・高見	吉村		菅野		小平	
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻					
17	木	健康ヨーガ講座（AM）		○				10:00	11:30	三澤	菊島		吉澤		日笠	
		タブレット教室（活用・午前）					○	10:00	12:00	菅野・吉田	吉村	平塚橋				
		タブレット教室（入門・午後）					●	13:30	15:30	中澤・高岡	吉村	平塚橋				
		健康ヨーガ講座（PM）		●				14:00	15:30	三澤	菊島					
18	金	麻雀・PON			○			9:30	12:30		小平		中澤		荻原	
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島					
		デ写歩					○	10:00	12:00		國重	館外				
		ストレッチ・サークル（金曜）		●				13:30	14:30		村上					
		PCサークル（ゆうゆう）	●					13:30	16:00		菊島					
19	土															
20	日															
21	月	敬老の日														
22	火	休日														
23	水	秋分の日														
24	木	健康ヨーガ講座（AM）		○				10:00	11:30	三澤	菊島		家田		日笠	
		タブレット教室（活用・午前）					○	10:00	12:00	菅野・吉田	吉村	平塚橋				
		タブレット教室（入門・午後）					●	13:30	15:30	中澤・高岡	吉村	平塚橋				
		健康ヨーガ講座（PM）		●				14:00	15:30	三澤	菊島					
25	金	麻雀・PON			○			9:30	12:30		小平		清水		小平	
		PCサークル（さつき会）	○					9:30	11:30		國重					
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島					
		ストレッチ・サークル（金曜）		●				13:30	14:30		村上					
26	土															
27	日															
28	月	PCサークル（つくも会）	○					9:30	11:30		國重		菊島		八巻	
		スマ遊			○	○		10:00	12:00		高岡					
		パソコン定期保守	●					12:30	17:00	ミツイワ	吉村					
		ストレッチ・サークル（月曜）		●				13:30	15:00		新井					
		ICT事業検討会			●			13:30	15:30		田中					
29	火	脳力アップ元気教室			○			9:05	12:00	ルネサンス	区		田中		高見	
		パソコン教室（PC入門）	○					10:00	12:00	辻・吉村	吉村					
		パソコン教室（Excel入門）	●					13:30	15:30	菊島・家田	吉村					
30	水	スマホ教室（Android入門・午前）	○					10:00	12:00	小平・清水・高見	吉村		吉田		村上	
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻					

(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