



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							
		パソコン教室（PC入門）	○					10:00	12:00							
		パソコン教室（Excel入門）	●					13:30	15:30							
2	水	スマホ教室（Android入門・午前）	○					10:00	12:00							
		卓球愛好会		●				13:30	15:30							
3	木	健康ヨーガ講座（AM）		○				10:00	11:30							
		タブレット教室（活用・午前）					○	10:00	12:00							
		タブレット教室（入門・午後）					●	13:30	15:30							
		健康ヨーガ講座（PM）		●				14:00	15:30							
4	金	麻雀・PON			○			9:30	12:30							
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30							
		デ写歩					○	10:00	12:00							
		ストレッチ・サークル（金曜）		●				13:30	14:30							
		PCサークル（ゆうゆう）	●					13:30	16:00							
5	土															
6	日															
7	月	PCサークル（シェーブアート）	○					9:30	11:30							
		うんどう機能トレーニング		○				10:00	11:30							
		ストレッチ・サークル（月曜）		●				13:30	15:00							
		PCサークル（なでしこ会）	●					13:30	15:30							
8	火	脳力アップ元気教室			○			9:05	12:00							
		パソコン教室（PC入門）	○					10:00	12:00							
		パソコン教室（Excel入門）	●					13:30	15:30							
9	水	スマホ教室（Android入門・午前）	○					10:00	12:00							
		卓球愛好会		●				13:30	15:30							
10	木	健康ヨーガ講座（AM）		○				10:00	11:30							
		タブレット教室（活用・午前）					○	10:00	12:00							
		タブレット教室（入門・午後）					●	13:30	15:30							
		健康ヨーガ講座（PM）		●				14:00	15:30							
11	金	麻雀・PON			○			9:30	12:30							
		PCサークル（さつき会）	○					9:30	11:30							
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30							
		ストレッチ・サークル（金曜）	●					13:30	14:30							
12	土															
13	日															
14	月	PCサークル（つくも会）	○					9:30	11:30							
		スマ遊			○	○		10:00	12:00							
		ストレッチ・サークル（月曜）		●				13:30	15:00							
		運営委員会			●			14:00	15:30							
15	火	脳力アップ元気教室			○			9:05	12:00							
		パソコン教室（PC入門）	○					10:00	12:00							
		パソコン教室（Excel入門）	●					13:30	15:30							
16	水	スマホ教室（Android入門・午前）	○					10:00	12:00							
		卓球愛好会		●				13:30	15:30							
17	木	健康ヨーガ講座（AM）		○				10:00	11:30							
		タブレット教室（活用・午前）					○	10:00	12:00							
		タブレット教室（入門・午後）					●	13:30	15:30							
		健康ヨーガ講座（PM）		●				14:00	15:30							
18	金	麻雀・PON			○			9:30	12:30							
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30							
		デ写歩					○	10:00	12:00							
		ストレッチ・サークル（金曜）		●				13:30	14:30							
		PCサークル（ゆうゆう）	●					13:30	16:00							
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							
		タブレット教室（活用・午前）					○	10:00	12:00							
		タブレット教室（入門・午後）					●	13:30	15:30							
		健康ヨーガ講座（PM）		●				14:00	15:30							
25	金	麻雀・PON			○			9:30	12:30							
		PCサークル（さつき会）	○					9:30	11:30							
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30							
		ストレッチ・サークル（金曜）	●					13:30	14:30							
26	土															
27	日															
28	月	PCサークル（つくも会）	○					9:30	11:30							
		スマ遊			○	○		10:00	12:00							
		パソコン定期保守	●					12:30	17:00							
		ストレッチ・サークル（月曜）		●				13:30	15:00							
		ICT事業検討会			●			13:30	15:30							
29	火	脳力アップ元気教室			○			9:05	12:00							
		パソコン教室（PC入門）	○					10:00	12:00							
		パソコン教室（Excel入門）	●					13:30	15:30							
30	水	スマホ教室（Android入門・午前）	○					10:00	12:00							
		卓球愛好会		●				13:30	15:30							

(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