



2026年3月活動予定表

2026/3/4 V2

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	トレーニング室	サロン	カフェ	その他	開始	終了				午前	午後	
1	日														
2	月	PCサークル (シェーブアート)	○					9:30	11:30		國重				
		うどん機能トレーニング		○				10:00	11:30	ルネサンス	区		田中	辻	
		PCサークル (なでしこ)	●					13:30	15:30		村上				
3	火	ストレッチサークル (月曜)		●				13:30	15:00		新井				
		脳力アップ元気教室			○	○		9:05	12:00	ルネサンス	区				
		パソコン教室 (パソコン入門) 初日	○					10:00	12:00	吉村・戸坂	吉村		八巻	吉村	
4	水	パソコン教室 (Word入門) 初日	●					13:30	15:30	村上・高見	吉村				
		スマホ教室 (Android) 初日	○					10:00	12:00	日笠・井下田・高岡	吉村		菅野	村上	
		スマホ教室 (Android) 初日	●					13:30	15:30	小平・田中・荻原	吉村				
5	木	卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻				
		タブレット教室 (入門) 初日						10:00	12:00	菅野・吉田	吉村	平塚橋			
		健康ヨーガ講座 (木曜AM)		○				10:00	11:30	三澤	菊島		吉澤	荻原	
6	金	タブレット教室 (活用) 初日						13:30	15:30	中澤・菊島	吉村	平塚橋			
		健康ヨーガ講座 (木曜PM)		●				14:00	15:30	三澤	菊島				
		麻雀・PON			○	○		9:30	12:30		小平				
7	土	テ写歩の会						10:00	12:00		國重	館外			
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島		吉田	荻原	
		PCサークル (ゆうゆう)	●					13:30	16:00		菊島				
8	日	ストレッチサークル (金曜)	●					13:30	14:30		村上				
9	月	PCサークル (つくも会)	○					9:30	11:30		國重				
		スマ遊			○	○		10:00	12:00		高岡		中澤	八巻	
		ストレッチ・サークル (月曜)		●				13:30	15:00		新井				
10	火	運営委員会			●			14:00	16:00		中澤				
		脳力アップ元気教室			○	○		9:05	12:00	ルネサンス	区				
		パソコン教室 (パソコン入門)	○					10:00	12:00	吉村・戸坂	吉村		高岡	戸坂	
11	水	パソコン教室 (Word入門)	●					13:30	15:30	村上・高見	吉村				
		スマホ教室 (Android)	○					10:00	12:00	日笠・井下田・高岡	吉村		吉田	高見	
		スマホ教室 (Android)	●					13:30	15:30	小平・田中・荻原	吉村				
12	木	卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻				
		タブレット教室 (入門)						10:00	12:00	菅野・吉田	吉村	平塚橋			
		健康ヨーガ講座 (木曜AM)		○				10:00	11:30	三澤	菊島		八巻	村上	
13	金	タブレット教室 (活用)						13:30	15:30	中澤・菊島	吉村	平塚橋			
		健康ヨーガ講座 (木曜PM)		●				14:00	15:30	三澤	菊島				
		麻雀・PON			○	○		9:30	12:30		小平				
14	土	PCサークル (さつき会)	○				9:30	11:30		國重		辻	菊島		
		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				
15	日														
16	月	お楽しみ会						8:00	18:35	バスツアー	菊島	館外			
		PCサークル (シェーブアート)	○					9:30	11:30		國重		日笠	吉村	
		PCサークル (なでしこ)	●					13:30	15:30		村上				
17	火	ストレッチサークル (月曜)		●				13:30	14:30		新井				
		脳力アップ元気教室			○	○		9:05	12:00	ルネサンス	区				
		パソコン教室 (パソコン入門)	○					10:00	12:00	吉村・戸坂	吉村		田中	菊島	
18	水	パソコン教室 (Word入門)	●					13:30	15:30	村上・高見	吉村				
		スマホ教室 (Android)	○					10:00	12:00	日笠・井下田・高岡	吉村		菅野	戸坂	
		スマホ教室 (Android)	●					13:30	15:30	小平・田中・荻原	吉村				
19	木	卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻				
		タブレット教室 (入門)						10:00	12:00	菅野・吉田	吉村	平塚橋			
		健康ヨーガ講座 (木曜AM)		○				10:00	11:30	三澤	菊島		吉澤	高見	
20	金	タブレット教室 (活用)						13:30	15:30	中澤・菊島	吉村	平塚橋			
		健康ヨーガ講座 (木曜PM)		●				14:00	15:30	三澤	菊島				
		春分の日													
21	土														
22	日														
23	月	PCサークル (つくも会)	○					9:30	11:30		國重				
		スマ遊			○	○		10:00	12:00		高岡		吉田	八巻	
		ICT事業検討会			●			13:30	15:30		田中				
24	火	パソコン定期保守		●				13:30	16:00	ミツイワ	吉村				
		ストレッチサークル (月曜)		●				13:30	14:30		新井				
		脳力アップ元気教室 (予備)			○	○		9:05	12:00	ルネサンス	区				
25	水	パソコン教室 (パソコン入門) 最終日	○				10:00	12:00	吉村・戸坂	吉村		村上	戸坂		
		パソコン教室 (Word入門) 最終日	●					13:30	15:30	村上・高見	吉村				
		スマホ教室 (Android) 最終日	○					10:00	12:00	日笠・井下田・高岡	吉村		菅野	日笠	
26	木	スマホ教室 (Android) 最終日	●					13:30	15:30	小平・田中・荻原	吉村				
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻				
		タブレット教室 (入門) 最終日						10:00	12:00	菅野・吉田	吉村	平塚橋			
27	金	健康ヨーガ講座 (木曜AM)		○			10:00	11:30	三澤	菊島		八巻	高岡		
		タブレット教室 (活用) 最終日						13:30	15:30	中澤・菊島	吉村	平塚橋			
		健康ヨーガ講座 (木曜PM)		●				14:00	15:30	三澤	菊島				
28	土	パソコン定期保守		●				13:30	17:00	ミツイワ	吉村				
		PCサークル (さつき会)	○				9:30	11:30		國重					
		麻雀・PON			○			9:30	12:30		小平		中澤	田中	
29	日	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				
30	月	ストレッチサークル (月曜)		●				13:30	14:30		新井		高岡	小平	
		うどん機能トレーニング		○				10:00	11:30	ルネサンス	区				
31	火											八巻	菊島		

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