



# 2026年7月活動予定表

2026/6/24 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	水	スマホ教室 (Android入門) 最終日	○					10:00	12:00	小平・高岡・日笠	吉村		田中	辻
		スマホ教室 (Android入門) 最終日	●					13:30	15:30	田中・高見・中澤	吉村			
2	木	卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻		吉澤	家田
		健康ヨーガ講座 (AM)		○				10:00	11:30	三澤	菊島			
3	金	健康ヨーガ講座 (PM)		●				14:00	15:30	三澤	菊島		高岡	荻原
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島			
		麻雀・PON			○			9:30	12:30		小平			
		テ写歩						10:00	12:00		國重	館外		
4	土	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	日													
6	月	PCサークル (シェーブアート)	○					9:30	11:30		國重		清水	菊島
		運動機能トレーニング		○				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)	●					13:30	15:30		村上			
7	火	能力アップ元気教室			○			9:05	12:00	ルネサンス	区		八巻	戸坂
		パソコン教室 (Word入門) 初日	○					10:00	12:00	戸坂・日笠	吉村			
8	水	パソコン教室 (Excel入門) 初日	●					13:30	15:30	村上・菊島	吉村		菅野	村上
		スマホ教室 (iPhone入門) 初日	○					10:00	12:00	中澤・高岡・日笠	吉村			
		タブレット教室 (活用) 初日	●					13:30	15:30	吉村・清水	吉村			
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻			
9	木	健康ヨーガ講座 (AM)		○				10:00	11:30	三澤	菊島		高岡	辻
		健康ヨーガ講座 (PM)		●				14:00	15:30	三澤	菊島			
		スマホ教室 (Android入門) 初日				○		10:00	12:00	田中・辻・菅野	吉村	平塚橋		
		スマホ教室 (iPhone入門) 初日				●		13:30	15:30	小平・家田・荻原	吉村	平塚橋		
10	金	姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島		家田	荻原
		PCサークル (さつき会)	○					9:30	11:30		國重			
		麻雀・PON			○			9:30	12:30		小平			
		ストレッチ・サークル (金曜)	●					13:30	14:30		村上			
11	土													
12	日													
13	月	PCサークル (つくも会)	○					9:30	11:30		國重		八巻	清水
		うどん機能トレーニング (予備日)		○				10:00	11:30	ルネサンス	区			
		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			
14	火	運営委員会			●			14:00	16:00		中澤		高岡	戸坂
		能力アップ元気教室			○			9:05	12:00	ルネサンス	区			
		パソコン教室 (Word入門)	○					10:00	12:00	戸坂・日笠	吉村			
		パソコン教室 (Excel入門)	●					13:30	15:30	村上・菊島	吉村			
15	水	スマホ教室 (iPhone入門)	○					10:00	12:00	中澤・高岡・日笠	吉村		菅野	日笠
		タブレット教室 (活用)	●					13:30	15:30	吉村・清水	吉村			
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻			
		健康ヨーガ講座 (AM)		○				10:00	11:30	三澤	菊島			
16	木	健康ヨーガ講座 (PM)		●				14:00	15:30	三澤	菊島		吉澤	菊島
		スマホ教室 (Android入門)				○		10:00	12:00	田中・辻・菅野	吉村	平塚橋		
		スマホ教室 (iPhone入門)				●		13:30	15:30	小平・家田・荻原	吉村	平塚橋		
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島			
17	金	麻雀・PON			○			9:30	12:30		小平		家田	小平
		テ写歩						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			
18	土													
19	日													
20	月													
21	火	能力アップ元気教室			○			9:05	12:00	ルネサンス	区		八巻	戸坂
		パソコン教室 (Word入門)	○					10:00	12:00	戸坂・日笠	吉村			
22	水	パソコン教室 (Excel入門)	●					13:30	15:30	村上・菊島	吉村		高見	日笠
		スマホ教室 (iPhone入門)	○					10:00	12:00	中澤・高岡・日笠	吉村			
		タブレット教室 (活用)	●					13:30	15:30	吉村・清水	吉村			
		スマホ教室 (Android入門)				○		10:00	12:00	田中・辻・菅野	吉村	平塚橋		
23	木	スマホ教室 (iPhone入門)				●		13:30	15:30	小平・家田・荻原	吉村	平塚橋	吉田	菊島
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島			
		PCサークル (さつき会)	○					9:30	11:30		國重			
		麻雀・PON			○			9:30	12:30		小平			
24	金	ストレッチ・サークル (金曜)		●				13:30	14:30		村上		清水	小平
25	土													
26	日													
27	月	PCサークル (つくも会)	○					9:30	11:30		國重		辻	八巻
		うどん機能トレーニング (予備日)		○				10:00	11:30	ルネサンス	区			
		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			
		ICT事業検討会			●			13:30	15:30		田中			
28	火	パソコン室定期保守	●					13:30	15:30		吉村		田中	高見
		能力アップ元気教室			○			9:05	12:00	ルネサンス	区			
		パソコン教室 (Word入門) 最終日	○					10:00	12:00	戸坂・日笠	吉村			
		パソコン教室 (Excel入門) 最終日	●					13:30	15:30	村上・菊島	吉村			
29	水	スマホ教室 (iPhone入門) 最終日	○					10:00	12:00	中澤・高岡・日笠	吉村		菅野	日笠
		タブレット教室 (活用) 最終日	●					13:30	15:30	吉村・清水	吉村			
30	木	健康ヨーガ講座 (AM)		○				10:00	11:30	三澤	菊島		吉田	中澤
		健康ヨーガ講座 (PM)		●				14:00	15:30	三澤	菊島			
		スマホ教室 (Android入門) 最終日				○		10:00	12:00	田中・辻・菅野	吉村	平塚橋		
		スマホ教室 (iPhone入門) 最終日				●		13:30	15:30	小平・家田・荻原	吉村	平塚橋		
31	金	姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島		家田	吉村
		麻雀・PON			○			9:30	12:30		小平			

注) ○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