



# 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					
		スマホ教室 (Android入門) 最終日	●					13:30	15:30					
		卓球愛好会		●				13:30	15:30					
2	木	健康ヨーガ講座 (AM)		○				10:00	11:30					
		健康ヨーガ講座 (PM)		●				14:00	15:30					
3	金	姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30					
		麻雀・PON			○			9:30	12:30					
		テ写歩						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						
4	土													
5	日													
6	月	PCサークル (シェーブアート)	○					9:30	11:30					
		運動機能トレーニング		○				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)	●					13:30	15:30					
7	火	能力アップ元気教室			○			9:05	12:00					
		パソコン教室 (Word入門) 初日	○					10:00	12:00					
8	水	パソコン教室 (Excel入門) 初日	●					13:30	15:30					
		スマホ教室 (iPhone入門) 初日	○					10:00	12:00					
		タブレット教室 (活用) 初日	●					13:30	15:30					
9	木	卓球愛好会		●				13:30	15:30					
		健康ヨーガ講座 (AM)		○				10:00	11:30					
		健康ヨーガ講座 (PM)		●				14:00	15:30					
		スマホ教室 (Android入門) 初日					○	10:00	12:00					
10	金	スマホ教室 (iPhone入門) 初日				●	13:30	15:30						
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30					
		PCサークル (さつき会)	○					9:30	11:30					
11	土	麻雀・PON			○		9:30	12:30						
		ストレッチ・サークル (金曜)		●				13:30	14:30					
12	日													
13	月	PCサークル (つくも会)	○					9:30	11:30					
		うどん機能トレーニング (予備日)		○				10:00	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	16:00					
14	火	能力アップ元気教室			○			9:05	12:00					
		パソコン教室 (Word入門)	○					10:00	12:00					
15	水	パソコン教室 (Excel入門)	●					13:30	15:30					
		スマホ教室 (iPhone入門)	○					10:00	12:00					
		タブレット教室 (活用)	●					13:30	15:30					
16	木	卓球愛好会		●				13:30	15:30					
		健康ヨーガ講座 (AM)		○				10:00	11:30					
		健康ヨーガ講座 (PM)		●				14:00	15:30					
		スマホ教室 (Android入門)					○	10:00	12:00					
17	金	スマホ教室 (iPhone入門)				●	13:30	15:30						
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30					
		麻雀・PON			○			9:30	12:30					
		テ写歩						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						
18	土													
19	日													
20	月													
21	火	能力アップ元気教室			○			9:05	12:00					
		パソコン教室 (Word入門)	○					10:00	12:00					
22	水	パソコン教室 (Excel入門)	●					13:30	15:30					
		スマホ教室 (iPhone入門)	○					10:00	12:00					
		タブレット教室 (活用)	●					13:30	15:30					
23	木	スマホ教室 (Android入門)				○	10:00	12:00						
		スマホ教室 (iPhone入門)				●	13:30	15:30						
24	金	姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30					
		PCサークル (さつき会)	○					9:30	11:30					
		麻雀・PON			○			9:30	12:30					
		ストレッチ・サークル (金曜)		●				13:30	14:30					
25	土													
26	日													
27	月	PCサークル (つくも会)	○					9:30	11:30					
		うどん機能トレーニング (予備日)		○				10:00	11:30					
		スマ遊			○	○		10:00	12:00					
		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					
28	火	パソコン室定期保守	●				13:30	15:30						
		能力アップ元気教室			○			9:05	12:00					
29	水	パソコン教室 (Word入門) 最終日	○					10:00	12:00					
		パソコン教室 (Excel入門) 最終日	●					13:30	15:30					
		スマホ教室 (iPhone入門) 最終日	○					10:00	12:00					
30	木	タブレット教室 (活用) 最終日	●					13:30	15:30					
		健康ヨーガ講座 (AM)		○				10:00	11:30					
		健康ヨーガ講座 (PM)		●				14:00	15:30					
		スマホ教室 (Android入門) 最終日					○	10:00	12:00					
31	金	スマホ教室 (iPhone入門) 最終日				●	13:30	15:30						
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30					
		麻雀・PON			○		9:30	12:30						

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