



2026年10月活動予定表

2026/9/17 V1

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	
			ハ ン コ ン 室	ト レ ー ニ ン グ 室	サ ロ ン	カ フ エ	そ 他	開 始	終 了				午 前	午 後
1	木	健康ヨーガ講座（木曜）		○				10:00	11:30	三澤	菊島		吉澤	吉村
		健康ヨーガ講座（木曜）		●				14:00	15:30	三澤	菊島			
		映画鑑賞会（テルマエ・ロマエ）	●					13:30	15:30		高岡			
2	金	麻雀ボン			○	○		9:30	12:30		小平			
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島	館外	高岡	辻
		テ写歩の会						10:00	12:00		國重			
		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			
3	土													
4	日													
5	月	PCサークル（シェーブアート）	○					9:30	11:30		國重			
		ストレッチ・サークル（月曜）		●				13:30	15:00		新井		田中	菊島
		PCサークル（なでしこ会）	●					13:30	15:30		村上			
6	火	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（Word入門）初日	○					10:00	12:00	村上、冢田	吉村		戸坂	高見
		パソコン教室（Excel入門）初日	●					13:30	15:30	中澤、菊島	吉村			
7	水	スマホ教室（iPhone入門）初日	○					10:00	12:00	小平、清水、高岡	吉村		菅野	村上
		タブレット教室（TAB入門）初日	●					13:30	15:30	吉村、高見	吉村			
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻			
8	木	健康ヨーガ講座（木曜）		○				10:00	11:30	三澤	菊島			
		健康ヨーガ講座（木曜）		●				14:00	15:30	三澤	菊島		八巻	荻原
		スマホ教室（Android入門）初日						10:00	12:00	田中、菅野、高岡	吉村	平塚橋		
		スマホ教室（iPhone入門）初日						13:30	15:30	吉田、前川、菊島	吉村	平塚橋		
9	金	PCサークル（さつき会）	○					9:30	11:30		國重			
		麻雀ボン			○	○		9:30	12:30		小平		清水	小平
		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			
10	土													
11	日													
12	月	スポーツの日												
13	火	脳力アップ元気教室 予備日			○	○		9:05	12:00	ルネサンス	区			
		パソコン教室（Word入門）	○					10:00	12:00	村上、冢田	吉村		高岡	荻原
		パソコン教室（Excel入門）	●					13:30	15:30	中澤、菊島	吉村			
14	水	スマホ教室（iPhone入門）	○					10:00	12:00	小平、清水、高岡	吉村		菅野	田中
		タブレット教室（TAB入門）	●					13:30	15:30	吉村、高見	吉村			
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻			
15	木	健康ヨーガ講座（木曜）		○				10:00	11:30	三澤	菊島			
		健康ヨーガ講座（木曜）		●				14:00	15:30	三澤	菊島		吉澤	戸坂
		スマホ教室（Android入門）						10:00	12:00	菅野、吉田、高岡	吉村	平塚橋		
		スマホ教室（iPhone入門）						13:30	15:30	吉田、前川、菊島	吉村	平塚橋		
16	金	麻雀ボン			○	○		9:30	12:30		小平			
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島			
		テ写歩の会						10:00	12:00		國重	館外	家田	清水
		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			
17	土													
18	日													
19	月	PCサークル（シェーブアート）	○					9:30	11:30		國重			
		うんどう機能トレーニング		○				10:00	11:30	ルネサンス	区		高岡	小平
		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			
		運営委員会			●			14:00	16:00		中澤			
20	火	パソコン教室（Word入門）	○					10:00	12:00	村上、冢田	吉村		中澤	高見
		パソコン教室（Excel入門）	●					13:30	15:30	中澤、菊島	吉村			
21	水	スマホ教室（iPhone入門）	○					10:00	12:00	小平、清水、高岡	吉村		吉田	辻
		タブレット教室（TAB入門）	●					13:30	15:30	吉村、高見	吉村			
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻			
22	木	健康ヨーガ講座（木曜）		○				10:00	11:30	三澤	菊島			
		健康ヨーガ講座（木曜）		●				14:00	15:30	三澤	菊島		八巻	家田
		スマホ教室（Android入門）						10:00	12:00	田中、菅野、高岡	吉村	平塚橋		
		スマホ教室（iPhone入門）						13:30	15:30	吉田、前川、菊島	吉村	平塚橋		
		スマホ・タブレットマスター養成講座			◎			10:00	16:00	田中、荻原、小平	吉村			
23	金	PCサークル（さつき会）	○					9:30	11:30		國重			
		麻雀ボン					○	9:30	12:30		小平		菊島	清水
		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			
		スマホ・タブレットマスター養成講座			◎			10:00	16:00	田中、荻原、小平	吉村			
24	土													
25	日													
26	月	PCサークル（つくも会）	○					9:30	11:30		國重			
		スマホ遊			○	○		10:00	12:00		高岡		吉田	八巻
		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			
		ICT事業検討会			●			13:30	15:30		田中			
		PC定期保守	●					12:30	15:30	ミツイワ	吉村			
27	火	脳力アップ元気教室			○	○		9:05	12:00	ルネサンス	区		菅野	辻
		パソコン教室（Word入門）最終回	○					10:00	12:00	村上、冢田	吉村			
		パソコン教室（Excel入門）最終回	●					13:30	15:30	中澤、菊島	吉村			
28	水	スマホ教室（iPhone入門）最終回	○					10:00	12:00	小平、清水、高岡	吉村		家田	田中
		タブレット教室（TAB入門）最終回	●					13:30	15:30	吉村、高見	吉村			
		卓球愛好会		●				13:30	15:30		八巻			
29	木	健康ヨーガ講座（木曜）		○				10:00	11:30	三澤	菊島		高見	日笠
		健康ヨーガ講座（木曜）		●				14:00	15:30	三澤	菊島			
		スマホ教室（Android入門）最終回						10:00	12:00	田中、菅野、高岡	吉村	平塚橋		
		スマホ教室（iPhone入門）最終回						13:30	15:30	吉田、前川、菊島	吉村	平塚橋		
30	金	麻雀ボン			○	○		9:30	12:30		小平		清水	菊島
		姿勢改善フィットネス講座		○				10:00	11:30	須藤	菊島			
31	土													

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