



# コミュニティ のこのこ 年間予定表

増尾地域ふるさと協議会

令和7年度

2025年4月～2026年3月

高齢者通いの場事業

| 4月   | 5月  | 6月  | 7月  | 8月   | 9月   | 10月   | 11月  | 12月   | 1月  | 2月  | 3月            |
|--|---|---|---|--|--|---|--|---|---|---|---------------|
| 4<br>脳トレ<br>       | 2<br>お休み  | 6<br>脳トレ<br> | 4<br>カラオケ<br>        | 1<br>脳トレ<br>    | 5<br>カラオケ<br>      | 3<br>脳トレ<br>     | 7<br>カラオケ<br>   | 5<br>脳トレ<br>     | 2<br>お休み  | 6<br>脳トレ<br>     | 6<br>カラオケ     |
| 11<br>体操<br>      | 9<br>体操   | 13<br>体操<br> | 11<br>体操  | 8<br>体操  | 12<br>体操<br>      | 10<br>体操  | 14<br>体操   | 12<br>体操<br>     | 9<br>体操   | 13<br>体操<br>     | 13<br>体操      |
| 18<br>カラオケ<br>    | 16<br>お楽しみ会   | 20<br>増尾の歴史 & 民話  | 18<br>栄養からフレイル予防<br> | 15<br>お休み  | 19<br>フレイルチェック   | 17<br>介護保険講座  | 21<br>ハイキング<br> | 19<br>クリスマス会<br> | 16<br>カラオケ<br>   | 20<br>お楽しみ会   | 20 祝日<br>春分の日 |
| 25<br>健康麻雀<br>  | 23<br>健康麻雀<br> | 27<br>健康麻雀  | 25<br>健康麻雀  | 22<br>健康麻雀   | 26<br>健康麻雀   | 24<br>健康麻雀  | 28<br>健康麻雀   | 26<br>健康麻雀  | 23<br>健康麻雀<br> | 27<br>健康麻雀<br> | 27<br>健康麻雀    |
| 30<br>ハイキング<br> | 毎週金曜日<br>9:30～12:30<br>参加費100円<br>増尾ふるさと会館  |   |   | 29<br>折り紙<br> | 31<br>ハロウィン<br> | 30<br>出前講座<br> |  |   |   |   |               |

※予定ですので変更になる場合があります。