

# 7月の予定



## 2020

## July



日	曜	午前			午後		
1	水						
2	木	●ゲートボール	9:00	屋外			
3	金						
4	土						
5	日				○映画鑑賞会	13:30	会議室
6	月						
7	火	●ゲートボール	9:00	屋外			
8	水						
9	木	●ゲートボール ○熱中症予防	9:00 10:00	屋外 会議室			
10	金						
11	土						
12	日	<b>休 館 日</b>					
13	月	○ゆっくり♪中国の音楽体操	10:00	体育室	○パワーアップ体操 ○レクダンス	13:00 15:00	体育室 体育室
14	火	●ゲートボール ○大人の朗読	9:00 10:00	屋外 第一教養娯楽室	○おりがみふぁん ○筋カマシンアドバイス	13:30 13:30	会議室 訓練室
15	水				○椅子で体力改善 ○コリトレ体操	13:00 15:00	体育室 体育室
16	木	●ゲートボール	9:00	屋外	○骨盤足ほぐし	15:00	体育室
17	金						
18	土				○免疫力UP体操①	15:00	体育室
19	日						
20	月	●栄養相談	10:00	第一教養娯楽室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
21	火	●ゲートボール	9:00	屋外			
22	水				○ヨガピレッチ	15:00	体育室
23	木				○フレイル予防体操①	14:00	体育室

日	曜	午前			午後		
24	金				○傾聴いきいきサロン	13:30	第二教養娯楽室
25	土	○看護師講話「サルコペニア」	10:30	第二教娯楽室	○オレンジリングネットワーク ○免疫力UP体操②	13:30 15:00	会議室 体育室
26	日	<b>休 館 日</b>					
27	月	○ゆっくり♪中国の音楽体操	10:00	体育室	○パワーアップ体操 ○大人のぬりえ倶楽部 ○レクダンス	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
28	火	●ゲートボール ○大人の朗読	9:00 10:00	屋外 第一教養娯楽室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
29	水				○マットで体力改善 ○コリトレ体操	13:00 15:00	体育室 体育室
30	木	○夏バテ予防	10:00	会議室	○フレイル予防体操②	15:00	体育室
31	金						

○→事前申込み

●→自由参加

城東ふれあいセンター

電話 3640-8651