

7月の予定



2021 July



日	曜	午前			午後		
1	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○10歳若返る背骨エクササイズ ○脳いきいきipad③ ○脳いきいきipad④ ○骨盤調整足ほぐし(木)	13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
2	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙①	10:00 10:00	体育室 会議室			
3	土	○生き活きハミング	10:00	会議室	○enjoy!脳活(テスト)	13:30	体育室
4	日	○映画観賞会	10:00	会議室	○映画観賞会	13:30	会議室
5	月	○楽しく!チアダンス ○英検5級対策講座	10:00 10:00	体育室 会議室	○カローリング	15:00	体育室
6	火	●ゲートボール ○歴史講座 ○リズムキック&パンチ	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 体育室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
7	水	○脳いきいきipad① ○スローエアロ ○パステルアート ○脳いきいきipad②	9:30 10:00 10:00 11:00	第二教養娯楽室 体育室 会議室 第二教養娯楽室	○コリトレ体操① ○コリトレ体操②	13:00 14:30	体育室 体育室
8	木	●ゲートボール ○熱中症を防ごう!	9:30 10:00	屋外 会議室	○楽々チェア体操 ○脳いきいきipad③ ○大人のぬりえ倶楽部 ○男の体操 ○脳いきいきipad④	13:30 13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 第二教養娯楽室 会議室 体育室 第二教養娯楽室
9	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○和踊り	13:00	体育室
10	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○enjoy!脳活	15:00	体育室
11	日	休 館 日					
12	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
13	火	●ゲートボール ○古典文学 ○大人の朗読 ○体と心と脳の元気体操(火)	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 会議室 第一教養娯楽室 体育室	○筋力マシンアドバイス ○美しく書くペン習字①	13:30 13:30	訓練室 会議室
14	水	○脳いきいきipad① ○踊る東京五輪音頭2020 ○脳いきいきipad②	9:30 10:00 11:00	第二教養娯楽室 体育室 第二教養娯楽室	○イス体操① ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
15	木	●ゲートボール ○夏を元気に乗り切る!	9:30 10:00	屋外 会議室	○10歳若返る背骨エクササイズ ○脳いきいきipad③ ○脳いきいきipad④ ○骨盤調整足ほぐし(木)	13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室

日	曜	午前			午後		
16	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙②	10:00 10:00	体育室 会議室	○ちぎり絵	13:30	第一教養娯楽室
17	土				○元気で民謡 ○enjoy! 脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
18	日						
19	月	○正しい姿勢とウォーキング(初心者) ●栄養相談 ○英検5級対策講座	10:00 10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室 会議室	○カローリング	15:00	体育室
20	火	●ゲートボール ○フラワーアレンジ ○リズムキック&パンチ	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 体育室	○美しく書くペン習字②	13:30	会議室
21	水	○脳いきいきipad① ○脳いきいきipad②	9:30 11:30	第二教養娯楽室 第二教養娯楽室	○コリトレ体操① ○コリトレ体操②	13:00 14:30	体育室 体育室
22	木				○楽々チェア体操 ○ラ・ラ・ラハーモニー ○脳いきいきipad③ ○脳いきいきipad④ ○正しい姿勢とウォーキング(上級者)	13:30 13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
23	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○リラクゼーションストレッチ ○傾聴いきいきサロン ○おりがみふぁん	13:30 13:30 13:30	体育室 第二教養娯楽室 会議室
24	土	○体と心と脳の元気体操(土) ○心に響くコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	○オレンジリングネットワーク ○enjoy! 脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
25	日	休 館 日					
26	月	○ゆっくり中国の音楽体操 ○トキメク折り紙づくり	10:00 10:00	体育室 会議室	○パワーアップ体操 ○レクダンス	13:00 15:00	体育室 体育室
27	火	○体と心と脳の元気体操(火) ○スクラッチアート ○古典文学	10:00 10:00 10:00	体育室 第二教養娯楽室 会議室	○イスde体操	14:00	体育室
28	水	○脳いきいきipad① ○脳いきいきipad②	9:30 11:30	第二教養娯楽室 第二教養娯楽室	○イス体操② ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
29	木	○口腔機能の大切さ	10:00	会議室	○楽々チェア体操 ○大人のぬりえ倶楽部 ○脳いきいきipad③ ○脳いきいきipad④	13:30 13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 会議室 会議室
30	金						
31	土	○生き活きハミング	10:00	会議室	○enjoy! 脳活	15:00	体育室

●→自由参加 ○→事前申込みです。その他は受講生確定済みのため、途中参加ができません。