



7月活動予定表



※活動場所 (地) 地下ホール (ホ) 1階ホール (い) 2階 いこいの間

1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
10-12 カラオケ火曜 (地)	10-12 カラオケ水曜 (地)	10-11:15 健康体操元気①(地)		10-12 童謡 (地)
10-11:15 健康体操ゆったり (い)		9:45 -12:05 三療サービス (い)		
1:30-4 ハワイアン (地)	1:30-2:30 ふれフラ (地)	1:30-4:30 卓球タイム (地)	1:30-2:20 みんなで体操(い)	1:30-3:30 カラオケ純烈 (地)
		1:05-4:10 三療サービス (い)		
8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
10-11:15 健康体操ゆったり (い)	10-12 カラオケ水曜 (地)	10-11:15 健康体操元気②(地)		
10-12 カラオケ火曜 (地)				
1:30-4 ハワイアン (地)		1:30-4:30 卓球タイム (地)	1:30-2:20 みんなで体操(い)	1:30-3:30 カラオケ純烈(地)
			4:00-5:00 ボッチャ (ホ)	
15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
10-12 カラオケ火曜 (地)	10-12 カラオケ水曜 (地)	10-11:15 健康体操元気①(地)	9:45 -12:05 三療サービス (い)	10-12 童謡 (地)
10-11:15 健康体操ゆったり (い)			10-12 ふれフラ (地)	
1:30-4 ハワイアン (地)	1:30-4 カラオケ合同発表会(地)	1:30-4:30 卓球タイム (地)	1:05-4:10 三療サービス (い)	1:30-3:30カラオケ純烈(地)
22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
10-11:15 健康体操ゆったり(い)	10-12 カラオケ水曜 (地)	10-11:15 健康体操元気②(地)		
10-12 カラオケ火曜 (地)				
1:30-4 ハワイアン (地)	1:30-2:30 ふれフラ (地)	1:30-4:30 卓球タイム (地)	1:30-2:20 みんなで体操(い)	1:30-3:30カラオケ純烈(地)
1:30-4 俳句 (い)				
29 (火)	30 (水)	31 (木)	★卓球タイム・みんなで体操・ボッチャ：みずの塔ふれあいの家の事業 ★はつらつ健康体操：北部すこやか福祉センターの事業 ★三療サービス：地域包括ケア推進課の事業 ★自主グループに興味のある方は、みずの塔ふれあいの家にご連絡ください。 ◎日曜日・月曜日・祝日は、交流コーナーのみ使えます。	
10-11:15 健康体操元気②(地)	10-11:15 健康体操元気①(地)	10-11:15 健康体操元気②(地)		
		1:30-4:30 卓球タイム (地)		