



青空がまぶしく、夏らしい日が
増えてきました！
熱中症に気をつけながら、無理なく
元気に活動していきましょう！

月 火 水 木 金 土

麻雀・囲碁・将棋・脳トレ・ぬり絵は
毎日実施しています！

※変更になる場合があります。
ご了承ください。

  → 床屋週間です！

1

カラオケ
歌体操

筆文字アート
頭脳ゲーム

2

カラオケ
チェアーヨガ

カラオケ
心と体の元気塾
百人一首

3

カラオケ
頭脳ゲーム

カラオケ
フィットネスレク

4

カラオケ
心と体の元気塾

カラオケ
ウッДСロウ

6

カラオケ
制作

カラオケ
ラダー教室

7

カラオケ
制作

カラオケ
フィットネスレク

8

カラオケ
制作

カラオケ
ウッДСロウ

9

カラオケ
制作

カラオケ
フィットネスレク

10

カラオケ
制作

カラオケ
頭脳ゲーム
書道

11

カラオケ
制作

カラオケ
フィットネスレク

13  

カラオケ
大型カレンダー

カラオケ
フィットネスレク
百人一首

14  

カラオケ
大型カレンダー

カラオケ
ウッДСロウ

15  

カラオケ
大型カレンダー

筆文字アート
フィットネスレク
豆腐販売

16  

カラオケ
大型カレンダー

カラオケ
ラダー教室

17  

カラオケ
大型カレンダー

カラオケ
ウッДСロウ

18  

カラオケ
大型カレンダー

カラオケ
フィットネスレク

20

カラオケ
チェアーヨガ

カラオケ
ウッДСロウ

21

カラオケ
頭脳ゲーム

カラオケ
麻由さんヨガ

22

カラオケ
心と体の元気塾

カラオケ
ラダー教室

23

カラオケ
頭脳ゲーム

カラオケ
フィットネスレク

24

カラオケ
心と体の元気塾

カラオケ
フィットネスレク

25

カラオケ
頭脳ゲーム

カラオケ
ウッДСロウ

27

カラオケ
頭脳ゲーム

カラオケ
フィットネスレク

28

カラオケ
心と体の元気塾

カラオケ
麻由さんヨガ

29

カラオケ
頭脳ゲーム

カラオケ
フィットネスレク

30

カラオケ
チェアーヨガ

カラオケ
ウッДСロウ

31

カラオケ
頭脳ゲーム

カラオケ
ラダー教室