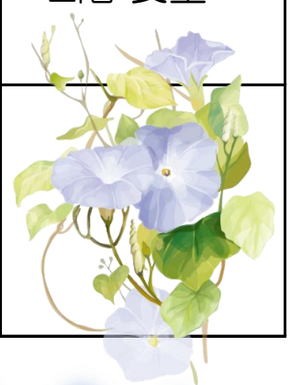
2019 7月 July

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ニコニコ リラックスヨガ 10：30～ 1階集会室	3	4 太極拳 10：30～ 1階集会室	5	6
7 予防体操教室 14：00～ 1階集会室	8 介護予防体操 14：00～ 1階集会室	9	10 筆ペン習字 14：00～ 2階食堂	11 太極拳 10：30～ 1階集会室	12 歌の会 14：45～ 2階食堂	13 詩吟教室 14：00～ 2階食堂
14	15	16 ニコニコ リラックスヨガ 10：30～ 1階集会室	17 ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ 10：00～ 2階食堂 健康体操 14：00～ 2階食堂	18 太極拳 10：30～ 1階集会室	19	20
21	22 介護予防体操 14：00～ 1階集会室	23 ﾌﾟﾘｻﾞｰﾌﾞﾄﾞﾌﾗﾜｰ 10：00～ 2階食堂	24	25 太極拳 10：30～ 1階集会室	26 歌の会 14：45～ 2階食堂	27 詩吟教室 14：00～ 2階 食堂
28	29	30	31			



いきいき倶楽部　予定表