



アクティビティカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
				1 11:00 朝の体操 2階 15:00 ペン習字 6階 17:00 夕方体操 2階	2 11:00 朝の体操 2階 14:00 オンラインアクティビティ 2階 15:00 歌唱の会 2階 17:00 夕方体操 2階	3
4 11:00 朝の体操 2階 15:00 脳と身体の健康教室 1階 17:00 夕方体操 2階 	5 11:00 朝の体操 2階 14:00 キープアップ体操 2階 17:00 夕方体操 2階	6 11:00 朝の体操 2階 14:00 歌唱の会 2階 16:00 足の体操 2階 17:00 夕方体操 2階 	7 11:00 朝の体操 2階 14:00 映像鑑賞 2階 17:00 夕方体操 2階 	8 理美容(ディチャーム) 11:00 朝の体操 2階 15:00 ペン習字 6階 17:00 夕方体操 2階 	9 11:00 朝の体操 2階 14:00 オンラインアクティビティ 2階 15:00 歌唱の会 2階 17:00 夕方体操 2階	10
11 15:00 脳と身体の健康教室 1階 	12 11:00 朝の体操 2階 14:00 キープアップ体操 2階 17:00 夕方体操 2階	13 11:00 朝の体操 2階 14:00 歌唱の会 2階 16:00 足の体操 2階 17:00 夕方体操 2階 	14 11:00 朝の体操 2階 14:00 映像鑑賞 2階 17:00 夕方体操 2階 	15 11:00 朝の体操 2階 15:00 ペン習字 6階 17:00 夕方体操 2階 	16 11:00 朝の体操 2階 子ども食堂 14:00 オンラインアクティビティ 2階 15:00 歌唱の会 2階 17:00 夕方体操 2階 	17
18 11:00 朝の体操 2階 15:00 脳と身体の健康教室 1階 17:00 夕方体操 2階 	19 11:00 朝の体操 2階 14:00 キープアップ体操 2階 17:00 夕方体操 2階	20 11:00 朝の体操 2階 14:00 歌唱の会 2階 16:00 足の体操 2階 17:00 夕方体操 2階	21 11:00 朝の体操 2階 14:00 映像鑑賞 2階 17:00 夕方体操 2階 	22 11:00 朝の体操 2階 15:00 ペン習字 6階 17:00 夕方体操 2階 	23 11:00 朝の体操 2階 14:00 オンラインアクティビティ 2階 15:00 歌唱の会 2階 17:00 夕方体操 2階 	24
25 11:00 朝の体操 2階 15:00 脳と身体の健康教室 1階 17:00 夕方体操 2階 	26 11:00 朝の体操 2階 14:00 キープアップ体操 2階 17:00 夕方体操 2階	27 11:00 朝の体操 2階 14:30 生け花 1階 16:00 足の体操 2階 17:00 夕方体操 2階 	28 11:00 朝の体操 2階 14:00 映像鑑賞 2階 17:00 夕方体操 2階 	29 11:00 朝の体操 2階 15:00 ペン習字 6階 17:00 夕方体操 2階 	30 11:00 朝の体操 2階 14:00 オンラインアクティビティ 2階 15:00 歌唱の会 2階 17:00 夕方体操 2階 	31

健康の秘訣



8月10日は「健康ハートの日」

体内で休むことなく働き続ける心臓に思いを馳せ、健康について考える「こころとからだの休日」として日本心臓財団より提唱されています。この日は日頃の生活習慣を見直し、心臓の健康に意識を向けてみてはいかがでしょうか。夏の健康管理は心臓への負担を軽減し、夏バテ熱中症食中毒など夏特有の病気の予防に重要です。楽しい夏の思い出つくりと同時に健康管理も忘れずに！！

スケジュールは都合により変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

