

7月 カレンダー

三原台敬老館

| 日 | 月 | 火 ノーカーオケデイ | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--|--|--|--|--------------------|
|  | | | 暑中 お見舞い 申し上げます | | 団体利用 受付 9時30分 ～ | 1 | 2 | |
| | | | | | | 健康いきいき 体操 10時～11時 | おりがみ広場 10時～11時30分 13時30分～15時 | |
| | | | | | | カラオケ 13時～16時30分 囲碁・将棋 13時～17時 | カラオケ 13時～16時30分 囲碁・将棋 13時～17時 | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| 休館 | にこやか体操 10時～10時45分 | 川柳道場 10時～11時30分 | シニア・ヨガ 10時～11時 | 骨盤 ストレッチ① 10時～11時 | 水彩色えんぴつ クラブ 10時～11時30分 13時30分～15時 | | | |
| | カラオケ 13時～16時30分 | マイ ・ストレッチ 13時30分～ 14時30分 | カラオケ 13時～16時30分 | | 団体利用のない場合、 カラオケ(13時～16 時30分)・囲碁・将棋 (13時～17時)にな ります | カラオケ 13時～16時30分 | カラオケ 13時～16時30分 | |
| | 囲碁・将棋 13時～17時 | 囲碁・将棋 13時～17時 | 囲碁・将棋 13時～17時 | | | カラオケ 13時～16時30分 | カラオケ 13時～16時30分 | |
| | | | | | | 囲碁・将棋 13時～17時 | 囲碁・将棋 13時～17時 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| 休館 | にこやか体操 10時～10時45分 | 骨盤 ストレッチ② 10時～11時 | フラダンス クラブ 10時～11時 | 団体利用のない場合、 カラオケ(13時～16 時30分)・囲碁・将棋 (13時～17時)にな ります | 骨盤 ストレッチ① 10時～11時 | 健康いきいき 体操 10時～11時 | | |
| | シニア・ヨガ 10時～11時 | | カラオケ 13時～16時30分 | | 書道 10時～11時30分 | | | |
| | カラオケ 13時～16時30分 | | カラオケ 13時～16時30分 | | カラオケ 13時～16時30分 | カラオケ 13時～16時30分 | | |
| | 囲碁・将棋 13時～17時 | | 囲碁・将棋 13時～17時 | | 囲碁・将棋 13時～17時 | 囲碁・将棋 13時～17時 | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | |
| 休館 | 海の日 休館 | 合唱カラオケ 横丁 10時00分 ～11時00分 | シニア・ヨガ 10時～11時 | フレイル予防 オンライン講座 14時30分 ～15時30分 | | マイ ・ストレッチ 10時～11時 | | |
| | | 囲碁・将棋 13時～17時 | スマホ相談会 13時30分～15時 | | カラオケ 13時～16時30分 | | カラオケ 13時～16時30分 | |
| | | | カラオケ 13時～16時30分 | | カラオケ 13時～16時30分 | | カラオケ 13時～16時30分 | |
| 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 休館 | にこやか体操 10時～10時45分 | 骨盤 ストレッチ② 10時～11時 | もの作り交流会 11時～11時45分 | 健康いきいき 体操 10時～11時 | 作ってみよう 10時～11時30分 13時30分～15時 | | | |
| | 認知症サポーター 養成講座 11時～12時 | | フラダンス クラブ 10時～11時 | | | 団体利用のない場合、 カラオケ(13時～16 時30分)・囲碁・将棋 (13時～17時)にな ります | カラオケ 13時～16時30分 | カラオケ 13時～16時30分 |
| | カラオケ 13時～16時30分 | | カラオケ 13時～16時30分 | | | | カラオケ 13時～16時30分 | |
| | 囲碁・将棋 13時～17時 | | 囲碁・将棋 13時～17時 | | | | 囲碁・将棋 13時～17時 | |

ご利用の際は次のことを守ってください

①手洗い、手指消毒。②マスクの着用。③30分に1回、部屋の換気。④使用した机・椅子・備品などは、各自でアルコール消毒を行う。⑤お飲み物は、ご持参ください。※浴室利用は当面の間、休止します。

8月の事業申込

7月21日(木)～7月25日(月)
結果発表7月27日(水)
抽選に外れた方へ10時～11時の間電話
します。留守番電話に入っている時は
折り返してください。