

日	月	火ノーカラオケデイ	水	木	金	土	
						1 健康いきいき体操 10時～11時15分 三原台ポッチャーズ 13時30分～14時30分 カラオケ 13時～16時30分 囲碁・将棋 13時～17時	
2	3	4	5	6	7	8	
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 10時～11時	健康いきいき体操 10時～11時15分		
	eスポーツ 13時30分～14時	マイ・フィットネス 13時30分～14時30分	知って得する スマホ教室 14時～16時	【都】スマホ体験会 9時30分～12時30分			
	カラオケ 13時～16時30分		囲碁・将棋 13時～17時	【都】スマホ相談会 13時～16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	【都】スマホ相談会 13時～16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	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		
9	10	11	12	13	14	15	
休館	にこやか体操 & 健康相談 10時～10時45分	骨盤ストレッチ 10時～11時	フラダンスクラブ 10時～11時	絵手紙教室 10時～11時30分		健康いきいき体操 10時～11時15分	
	シニア・ヨガ 10時～11時						
	eスポーツ 13時30分～14時		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)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	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	囲碁・将棋 13時～17時	
16	17	18	19	20	21	22	
休館	海の日 休館	合唱カラオケ横丁 10時～11時	シニア・ヨガ 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	骨盤 ストレッチ 10時～11時	マイ・フィットネス 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	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	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	囲碁・将棋 13時～17時	
23/30	24	25	26	27	28	29	
休館	にこやか体操 10時～10時45分	骨盤ストレッチ 10時～11時	フラダンスクラブ 10時～11時	健康いきいき体操 10時～11時15分	いきいき美容教室 10時～11時30分	おりがみ広場 10時～11時30分 13時30分～15時	
	eスポーツ 13時30分～14時			団体利用のない場合 カラオケ(13時～16時30分)になります	【館】スマホ相談会 13時～15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	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	
30	31	◆ご利用の際は次のことをご協力ください◆ ①手洗い、手指消毒。 ②30分に1回、部屋の換気。 ③お飲み物はご持参ください。 ●団体受付は毎月1日9:30～			8月の事業申込 ◆【申込み期間】 7月21日(金)～7月25日(火) ◆【抽選発表】7月27日(木) 当選番号は館内に掲示します。 ※抽選確認の際には控えをお持ちください。		
休館	にこやか体操 10時～10時45分						
	もの作り交流会 10時～11時30分						
	eスポーツ 13時30分～14時						
	カラオケ 13時～16時30分						
囲碁・将棋 13時～17時							