

令和7年 6月の提案事業(総合版)

| 日 | 月 | 火 | 水 |
|-------------------------------------|-------------|---|-------------------------------------|
| 1日 | 2日 | 3日 <small>フレンズ 中台</small> | 4日 <small>スマ本</small> |
| 09:30~10:30 文化工作室 ミュージックベル | 休 館 日 | 10:00~12:00 文化工作室 かくしゃく華道 | 10:00~10:40 1階ロビー 10の筋トレ |
| 10:30~11:30 大広間 テニス&バドゲーム | | 10:30~11:30 多目的ルーム はじめてのパソコン | 11:00~11:30 1階ロビー フレイル予防体力測定会 |
| 10:45~11:45 文化工作室 みんなで歌おう | | 10:00~12:00 大広間 ダーツゲーム | 13:30~14:30 文化工作室 やさしいヨガ① |
| 13:30~14:30 文化工作室 ゴルフゲーム | | 14:00~15:00 文化工作室 背骨コンディショニング | 13:30~14:15 大広間 日本舞踊のお教室 |
| | | | 14:40~15:40 文化工作室 やさしいヨガ② |
| 8日 | 9日 | 10日 <small>フレンズ 中台</small> | 11日 <small>スマ本</small> |
| 11:00~11:45 1階ロビー アンチエイジング体操 | 休 館 日 | 09:30~11:30 文化工作室 かくしゃく書道 | 10:00~10:40 1階ロビー 10の筋トレ |
| 13:30~15:00 1階ロビー 懐かしソングスペシャル | | 10:30~11:30 多目的ルーム はじめてのパソコン | 10:30~11:10 文化工作室 元気が出るストレッチ① |
| 9:30~10:30 施設外庭 初夏の園芸 | | 13:30~15:30 倶楽部 動物アート | 11:00~11:30 1階ロビー フレイル予防体力測定会 |
| | | 14:00~15:00 文化工作室 背骨コンディショニング | 11:30~12:10 文化工作室 元気が出るストレッチ② |
| | | | 15:00~16:00 文化工作室 モルック |
| 15日 | 16日 | 17日 <small>フレンズ 中台</small> | 18日 <small>スマ本</small> |
| 09:00~12:00 多目的ルーム 提案事業申込日 | 休 館 日 | 09:30~10:30 倶楽部 笑道(己書)① | 10:00~10:40 1階ロビー 10の筋トレ |
| 13:30~15:00 文化工作室 簡単!手工芸 | | 10:00~12:00 文化工作室 かくしゃく華道 | 11:00~11:30 1階ロビー フレイル予防体力測定会 |
| 13:30~ 大広間 オールドシネマ | | 10:40~11:40 倶楽部 笑道(己書)② | 13:30~14:30 文化工作室 やさしいヨガ① |
| | | 14:00~15:00 文化工作室 背骨コンディショニング | 13:30~14:31 大広間 日本舞踊のお教室 |
| | | | 14:40~15:40 文化工作室 やさしいヨガ② |
| 22日 | 23日 | 24日 <small>フレンズ 中台</small> | 25日 <small>スマ本</small> |
| 10:00~11:30 文化工作室 ぬり絵 | 休 館 日 | 09:30~11:30 文化工作室 かくしゃく書道 | 10:00~10:40 1階ロビー 10の筋トレ |
| 10:30~11:00 1階ロビー 看護師講座 | | 10:30~11:30 多目的ルーム はじめてのパソコン | 11:00~11:30 1階ロビー フレイル予防体力測定会 |
| 11:15~12:00 1階ロビー アンチエイジング体操 | | 13:30~15:30 倶楽部 動物アート | 13:30~14:30 大広間 バスケットボールゲーム |
| 13:30~14:30 文化工作室 懐かしソング | | 14:00~15:00 文化工作室 背骨コンディショニング | 14:00~14:40 文化工作室 元気が出るストレッチ① |
| | | | 15:00~15:40 文化工作室 元気が出るストレッチ② |
| 29日 | 30日 | 毎日のテレビ体操 | |
| 10:00~11:30 文化工作室 折り紙広場 | 休 館 日 |  ① 9:30 ② 15:00 | |
| 10:30~11:30 大広間 スポーツゲームクリニック | | | |
| 13:00~13:45 1階ロビー アンチエイジング体操 | | | |
| 14:00~14:30 1階ロビー 看護師講座 | | | |
| 15:00~16:00 文化工作室 モルック | |  | |

| 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|
| 5日 <small>あじさい クラブ</small> | 6日 <small>健康 クラブ</small> <small>スマ本</small> <small>スマ本</small> <small>さくらんぼ クラブ</small> | 7日 <small>スマ本</small> <small>スマ本</small> |
| 10:00~10:45 倶楽部 マープリングアート① | 10:00~11:30 工作室 新聞ちぎり絵広場 | 10:00~ 大広間 オールドシネマ |
| 10:30~11:30 文化工作室 ボウリングゲーム | 10:30~11:30 多目的ルーム 実用パソコンA | 10:30~12:00 多目的ルーム チャレンジ!タブレット端末 |
| 11:00~11:45 倶楽部 マープリングアート② | 13:30~14:30 文化工作室 3B体操 | 13:00~14:30 文化工作室 ぬり絵 |
| 13:30~14:15 大広間 理学療法士の健康体操 | 15:00~16:00 文化工作室 モルック | 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談 |
| 14:00~15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス | | 15:00~16:00 文化工作室 バスケットボールゲーム |
| 12日 <small>あじさい クラブ</small> | 13日 <small>健康 クラブ</small> <small>スマ本</small> <small>スマ本</small> <small>さくらんぼ クラブ</small> | 14日 <small>スマ本</small> <small>スマ本</small> |
| 10:00~10:50 文化工作室 おしりエクササイズ① | 10:30~11:30 多目的ルーム 実用パソコンA | 09:30~10:30 文化工作室 みんなで歌おう |
| 10:00~11:30 多目的ルーム パソコン広場 | 13:30~14:30 文化工作室 3B体操 | 10:30~11:30 大広間 スポーツゲームクリニック |
| 11:00~11:50 文化工作室 おしりエクササイズ② | 13:30~15:00 大広間 終活はじめの一步 | 10:45~11:45 文化工作室 合唱 |
| 13:30~14:15 大広間 理学療法士の健康体操 | | 13:30~15:00 文化工作室 折り紙広場 |
| 14:00~15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス | | 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談 |
| 19日 <small>あじさい クラブ</small> | 20日 <small>健康 クラブ</small> <small>スマ本</small> <small>スマ本</small> <small>さくらんぼ クラブ</small> | 21日 <small>スマ本</small> <small>スマ本</small> |
| 10:00~11:30 文化工作室 人生会議 | 10:00~11:30 工作室 新聞ちぎり絵広場 | 10:30~11:30 文化工作室 ゴルフゲーム |
| 10:30~11:30 大広間 テニス&バドゲーム | 10:30~11:30 多目的ルーム 実用パソコンB | 13:30~14:30 文化工作室 お誕生会 |
| 13:30~14:15 大広間 理学療法士の健康体操 | 13:30~14:30 文化工作室 3B体操 | 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談 |
| 14:00~15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス | 15:00~16:00 文化工作室 モルック | |
| | 13:30~14:30 大広間 ダーツゲーム | |
| 26日 <small>あじさい クラブ</small> | 27日 <small>健康 クラブ</small> <small>スマ本</small> <small>スマ本</small> <small>さくらんぼ クラブ</small> | 28日 <small>スマ本</small> <small>スマ本</small> |
| 10:00~10:50 文化工作室 おしりエクササイズ① | 10:00~11:00 1階ロビー 園児とセタ飾り | 10:00~11:30 文化工作室 スポーツゲーム大会 |
| 10:30~11:30 大広間 ボウリングゲーム | 10:30~11:30 多目的ルーム 実用パソコンB | 13:30~15:00 多目的ルーム フォトトラベル |
| 11:00~11:50 文化工作室 おしりエクササイズ② | 13:30~14:30 文化工作室 3B体操 | 14:00~ 文化工作室 体と心のいきいきチェック |
| 13:30~14:15 大広間 理学療法士の健康体操 | 13:30~15:00 大広間 終活はじめの一步 | 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談 |
| 14:00~15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス | | |
| 6月の注目講座 | | |
|  <p>スポーツゲーム大会 6月28日(土曜日) 10:00~11:30</p> |  <p>初夏の園芸 6月8日(日) 9:30~10:30</p> |  <p>体力測定 6月 日付:4日・11日・18日・25日(毎週水曜日) 時間:11:00~11:30 ※1回のみ参加可能</p> |