

令和7年7月の提案事業(総合版)

日	月	火	水
		1日	2日
	休館日	10:00～11:00 大広間 ダーツゲーム 10:00～12:00 文化工作室 かくしゃく華道 10:30～11:30 多目的ルーム はじめてのパソコン 14:00～15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	スマホ 10:00～10:40 1階ロビー 10の筋トレ 11:00～11:30 1階ロビー フレイル予防体力測定会① 13:30～14:30 文化工作室 やさしいヨガ① 14:40～15:40 文化工作室 やさしいヨガ② 14:45～15:15 文化工作室 フレイル予防体力測定会②
6日	7日	8日	9日
10:00～ 大広間 オールドシネマ 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 フレイル予防体力測定会①	休館日	フレنز 中台 09:30～11:30 文化工作室 かくしゃく書道 10:30～11:30 多目的ルーム はじめてのパソコン 14:00～15:00 文化工作室 背骨コンディショニング 13:00～15:00 娯楽室 動物アート	スマホ 10:00～11:00 大広間 日本舞踊 中間発表会 10:30～11:10 文化工作室 元気が出るストレッチ① 11:00～11:30 1階ロビー フレイル予防体力測定会① 11:30～12:10 文化工作室 元気が出るストレッチ② 13:30～14:30 文化工作室 バスケットボールゲーム 14:45～15:15 文化工作室 フレイル予防体力測定会②
13日	14日	15日	16日
10:00～11:30 文化工作室 ぬり絵 13:30～14:30 文化工作室 懐かしソング 14:45～15:15 文化工作室 フレイル予防体力測定会②	休館日	09:00～12:00 多目的ルーム 提案事業申込日 10:00～12:00 文化工作室 かくしゃく華道 13:30～15:00 文化工作室 簡単！手工芸	スマホ 13:30～14:30 文化工作室 やさしいヨガ① 13:30～15:00 多目的ルーム パソコン広場 14:40～15:40 文化工作室 やさしいヨガ②

20日	21日	22日	23日
09:30～10:30 文化工作室 みんなで歌おう 10:45～11:45 文化工作室 合唱 13:30～14:30 文化工作室 テニス＆バドゲーム 14:45～15:15 大広間 フレイル予防体力測定会②	休館日	フレنز 中台 09:30～11:30 文化工作室 かくしゃく書道 10:30～11:30 多目的ルーム はじめてのパソコン 13:00～13:45 1階ロビー アンチエイジング体操 14:00～15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	スマホ 10:00～10:40 1階ロビー 10の筋トレ 11:00～11:30 1階ロビー フレイル予防体力測定会① 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
27日	28日	29日	30日
10:00～11:30 文化工作室 折り紙広場 13:30～14:30 文化工作室 懐かしソング 14:45～15:15 文化工作室 フレイル予防体力測定会②	休館日	フレنز 中台 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 1階ロビー アンチエイジング体操 14:00～15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	スマホ 10:00～10:40 1階ロビー 10の筋トレ 11:00～11:30 1階ロビー フレイル予防体力測定会① 13:30～14:30 文化工作室 スポーツゲームクリニック (テクニクマスター) 13:31～15:00 多目的ルーム フォトトラベル

木	金	土
3日	4日	5日
10:30～11:30 文化工作室 ボウリングゲーム 13:30～14:15 大広間 理学療法士の健康体操 14:00～15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス	健康 クラブ スマホ 10:00～11:30 工作室 新聞ちぎり絵広場 10:30～11:30 多目的ルーム 実用パソコンA 13:30～14:30 文化工作室 3B体操 15:00～16:00 文化工作室 モルック	スマホ 09:30～10:30 文化工作室 ミュージックベル 10:45～11:45 文化工作室 みんなで歌おう 13:00～14:30 文化工作室 ぬり絵 14:45～15:15 文化工作室 フレイル予防体力測定会② 15:00～15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談
10日	11日	12日
10:00～10:50 文化工作室 おしりエクササイズ① 11:00～11:50 文化工作室 おしりエクササイズ② 13:30～14:15 大広間 理学療法士の健康体操 14:00～15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス	健康 クラブ スマホ 10:30～11:30 工作室 実用パソコンA 10:31～11:30 文化工作室 スポーツゲームクリニック (初心者基礎) 13:30～14:30 文化工作室 3B体操 13:30～15:00 大広間 終活はじめの一步	スマホ 10:00～12:00 文化工作室 夏祭り縁日 10:30～11:30 大広間 テニス＆バドゲーム 13:00～15:00 文化工作室 夏祭り縁日 13:30～14:30 大広間 ゴルフゲーム 14:45～15:15 大広間 フレイル予防体力測定会② 15:00～15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談
17日	18日	19日
10:00～11:30 文化工作室 折り紙広場 13:30～14:15 大広間 理学療法士の健康体操 14:00～15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス	健康 クラブ スマホ 10:00～11:30 工作室 新聞ちぎり絵広場 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 3B体操 15:00～16:00 文化工作室 モルック	スマホ 10:00～ 大広間 オールドシネマ 10:30～11:30 文化工作室 バスケットボールゲーム 13:30～14:30 文化工作室 ボウリングゲーム大会 14:45～15:15 文化工作室 フレイル予防体力測定会② 15:00～15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談

24日	25日	26日
10:00～10:50 文化工作室 おしりエクササイズ① 11:00～11:50 文化工作室 おしりエクササイズ② 13:30～14:30 大広間 ダーツゲーム 14:00～15:00 文化工作室 シニア・エアロビクス	健康 クラブ スマホ 10:00～12:00 工作室 動物アート 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 3B体操 13:30～15:00 大広間 終活はじめの一步 15:00～16:00 文化工作室 モルック	スマホ 10:30～11:30 文化工作室 ゴルフゲーム 14:00～ 1階ロビー 公開医療講座 15:00～15:30 1階ロビー フレイル予防体力測定会① 15:00～15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談
31日		
10:00～10:45 娯楽室 マッピングアート 10:30～11:30 文化工作室 ボウリングゲーム 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		