

令和7年8月の提案事業(総合版)

日	月	火	水
毎日のテレビ体操  ① 9:30 ② 15:00	休館日		
3日	4日	5日 フレンズ中台	6日 スマホ
10:00~ 大広間 オールドシネマ 10:30~11:30 文化工作室 テニス&バドゲーム 13:30~15:30 文化工作室 みんなのものづくり	休館日	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 13:00~13:45 1階ロビー アンチエイジング体操 13:30~14:30 大広間 スポーツゲームクリニック 14:00~15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	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 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
10日	11日	12日 フレンズ中台	13日 スマホ
10:00~11:30 文化工作室 ぬり絵 10:30~11:00 1階ロビー 看護師講座 11:15~12:00 1階ロビー アンチエイジング体操 13:30~14:30 文化工作室 懐かしソング	休館日	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 10:31~11:30 文化工作室 バスケットボールゲーム 14:00~15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	10:00~10:40 1階ロビー 10の筋トレ 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 11:30~12:10 文化工作室 元気が出るストレッチ② 13:00~14:00 文化工作室 お誕生会 14:30~15:30 文化工作室 ボウリングゲーム
17日	18日	19日 フレンズ中台	20日 スマホ
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 大広間 テニス&バドゲーム 13:30~15:00 文化工作室 折り紙広場	休館日	09:30~10:30 娯楽室 笑道(己書)① 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 10:40~11:40 娯楽室 笑道(己書)② 14:00~15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	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 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
24日	25日	26日 フレンズ中台	27日 スマホ
10:30~12:00 文化工作室 かるた大会 13:30~14:30 文化工作室 懐かしソング	休館日	09:30~11:30 文化工作室 かくしゃく書道 10:00~11:30 多目的ルーム チャレンジ!タブレット端末 14:00~15:00 文化工作室 背骨コンディショニング	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 13:30~14:30 大広間 ボウリングゲーム 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
31日	1日		
10:00~11:30 文化工作室 ダーツゲーム大会 13:00~13:45 1階ロビー アンチエイジング体操 多目的ルーム パソコン広場 13:30~15:00 1階ロビー 看護師講座	休館日		

木	金	土
	健康クラブ スマホ 1日 スマホ さくらんぼクラブ	スマホ 2日 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	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 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談
7日 あじさいクラブ	健康クラブ スマホ 8日 スマホ さくらんぼクラブ	スマホ 9日 スマホ
10:00~11:30 多目的ルーム フォトトラベル 10:30~11:30 大広間 ダーツゲーム 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	10:00~11:30 工作室 動物アート 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 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	10:00~11:30 文化工作室 折り紙広場 14:45~15:15 1階ロビー フレイル予防体力測定会 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談
14日 あじさいクラブ	スマホ 15日 スマホ	スマホ 16日 スマホ
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	09:00~12:00 多目的ルーム 提案事業申込日 13:30~15:00 文化工作室 簡単!手工芸	13:30~14:30 大広間 ゴルフゲーム 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談 15:00~16:00 文化工作室 モルック
21日 あじさいクラブ	健康クラブ スマホ 22日 スマホ さくらんぼクラブ	スマホ 23日 スマホ
10:30~11:30 大広間 ダーツゲーム 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	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 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	10:00~ 大広間 オールドシネマ 13:30~14:30 文化工作室 バスケットボールゲーム 14:45~15:15 1階ロビー フレイル予防体力測定会 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談
28日 あじさいクラブ	健康クラブ スマホ 29日 スマホ さくらんぼクラブ	スマホ 30日 スマホ
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	10:00~11:30 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 10:31~11:30 大広間 スポーツゲームクリニック 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	10:00~10:45 文化工作室 マッピングアート 13:30~14:30 文化工作室 ゴルフゲーム