

# 令和4年7月の提案事業(総合版)

日		月		火		水	
<b>毎日のテレビ体操</b> ① 10:10→9:30 ② 14:10→15:00 		休館日					
<b>3日</b> 13:00~大広間 オールドシネマ		<b>4日</b> 休館日		<b>5日</b> 09:30~11:30 文化工作室 かくしゃく華道 13:15~14:15 多目的ルーム はじめてのパソコンA 14:30~15:30 文化工作室 背骨コンディショニング		<b>6日</b> 10:30~11:00 文化工作室 骨盤エクササイズ① 11:15~11:45 文化工作室 骨盤エクササイズ② 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 13:30~14:30 大広間 日本舞踊のお教室	
<b>10日</b> 10:00~11:00 文化工作室 ダーツゲーム 13:00~14:00 文化工作室 7月お誕生会		<b>11日</b> 休館日		<b>12日</b> 09:30~11:30 文化工作室 かくしゃく書道 13:15~14:15 多目的ルーム はじめてのパソコンA 13:30~14:10 1Fロビー 看護師講座 14:30~15:30 文化工作室 背骨コンディショニング		<b>13日</b> 10:30~11:10 文化工作室 元気が出るストレッチ① 11:20~12:00 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 NEWスポーツゲーム	
<b>17日</b> 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		<b>18日</b> 休館日		<b>19日</b> 09:30~11:30 文化工作室 かくしゃく華道 13:15~14:15 多目的ルーム はじめてのパソコンB 12:30~13:30 文化工作室 笑道(己書) 13:40~14:40 文化工作室 笑道(己書) 15:00~16:00 文化工作室 背骨コンディショニング		<b>20日</b> 10:30~11:00 文化工作室 骨盤エクササイズ① 11:15~11:45 文化工作室 骨盤エクササイズ② 10:30~12:00 娯楽室 認知症サポーター養成講座 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 13:30~14:30 大広間 日本舞踊のお教室	
<b>24日</b> 10:00~11:30 文化工作室 折り紙広場 14:00~15:00 大広間 盆踊り		<b>25日</b> 休館日		<b>26日</b> 09:30~11:30 文化工作室 かくしゃく書道 13:15~14:15 多目的ルーム はじめてのパソコンB 14:30~15:30 文化工作室 背骨コンディショニング		<b>27日</b> 10:30~11:30 文化工作室 NEWスポーツゲーム 14:00~14:40 文化工作室 元気が出るストレッチ① 14:50~15:30 文化工作室 元気が出るストレッチ②	
<b>31日</b> 14:00~15:00 大広間 盆踊り		休館日					

木		金		土	
		<b>1日</b> 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 14:00~15:00 大広間 盆踊り		<b>2日</b> 09:30~10:30 文化工作室 ぬり絵① 10:45~11:45 文化工作室 ぬり絵② 13:00~14:00 文化工作室 ミュージックベル 14:15~15:15 文化工作室 みんなで歌おう 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談	
<b>7日</b> 13:00~13:45 文化工作室 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		<b>8日</b> 10:30~11:00 工作室 看護師運動(フレイル予防体操) 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 14:00~15:00 大広間 盆踊り		<b>9日</b> 10:00~11:30 文化工作室 折り紙広場 13:00~14:00 文化工作室 フラ講座「みんなでオハナ」 14:30~15:30 文化工作室 ボウリングゲーム 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談	
<b>14日</b> 13:00~13:45 文化工作室 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		<b>15日</b> 09:00~12:00 多目的ルーム 提案事業申込日 13:30~14:30 文化工作室 簡単!手工芸		<b>16日</b> 13:00~14:00 文化工作室 風鈴を作ろう 14:30~15:30 文化工作室 ボウリングゲーム	
<b>21日</b> 13:00~13:45 文化工作室 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		<b>22日</b> 10:30~11:30 多目的ルーム 実用パソコンB 11:30~12:10 1Fロビー 看護師講座 13:30~14:30 文化工作室 3B 体操 13:00~大広間 オールドシネマ		<b>23日</b> 09:30~10:30 文化工作室 ぬり絵① 10:45~11:45 文化工作室 ぬり絵② 13:00~14:00 文化工作室 フラ講座「みんなでオハナ」 14:30~15:30 文化工作室 ボウリングゲーム 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談	
<b>28日</b> 13:00~13:45 文化工作室 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		<b>29日</b> 10:30~11:30 多目的ルーム 実用パソコンB 10:30~11:00 工作室 看護師運動(フレイル予防体操) 13:30~14:30 文化工作室 3B 体操 15:00~16:00 大広間 けん玉教室		<b>30日</b> 10:00~11:00 文化工作室 ダーツゲーム 14:30~15:30 文化工作室 ボウリングゲーム 15:00~15:50 多目的ルーム 仕事と生活の相談	
					