

7月

【フリータイムのおしらせ】 14:30頃~15:30頃

「ころばぬ先の健康体操（完全版）」を行っています。
事前申し込み不要。お気軽にご参加ください。

かがやき長寿ひろば りゅうせん

月			火			水		
講座や教室は、事前申し込み制です。 ただし、「おもりで貯筋体操」は、 事前申し込み不要、当日先着受付です。			申込み受付 6月24日（水）9時30分~ 電話予約開始 TEL 03-6458-1456 持ち物 かがやきカード（毎回） 本人確認ができるもの（初回登録時のみ）			7月1日 水曜日		
						9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操
						10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	ハーブ&アロマテラピー
						13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	ハーブ&アロマテラピー
7月6日 月曜日			7月7日 火曜日			7月8日 水曜日		
休			9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操
			10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	【あんしん暮らしサポート講座】 防災のお話	10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	やってみよう！日舞
			13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	【あんしん暮らしサポート講座】 防災のお話	13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	やってみよう！日舞
7月13日 月曜日			7月14日 火曜日			7月15日 水曜日		
9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操
10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	大人の彩り 脳活・色鉛筆アート	10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	転ばぬ先の体力チェック & 座ってできる歌体操	10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	【あんしん暮らしサポート講座】 ① 包括からのお話 ② 「アロマで日常に潤いを！」
13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	大人の彩り 脳活・色鉛筆アート	13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	転ばぬ先の体力チェック & 座ってできる歌体操	13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	【あんしん暮らしサポート講座】 ① 包括からのお話 ② 「アロマで日常に潤いを！」
7月20日 月曜日			7月21日 火曜日			7月22日 水曜日		
休			9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操
			10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	数独	10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	やってみよう！日舞
			13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	数独	13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	やってみよう！日舞
7月27日 月曜日			7月28日 火曜日			7月29日 水曜日		
9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操	9:30 ~ 10:20	当日 申し込み	当日申し込み おもりで貯筋体操
10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	【ヤングシニア向け】 大人のディスコ★ダンス	10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	盆ダンス	10:40 ~ 11:30	事前 申し込み	【イケおじ教室】 楽々クッキング（男性限定）
13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	【ヤングシニア向け】 大人のディスコ★ダンス	13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	盆ダンス	13:30 ~ 14:30	事前 申し込み	【イケおじ教室】 楽々クッキング（男性限定）