

# R6年7月行事

**7月4日(木) 元気体操**

**講師: あい愛マインド**





# 7月4日(木) 自分でできるフットケア講座

講師: 夏目 佳央理 先生





# 7月6日(土) 歌おう会「音楽は心のビタミン剤」

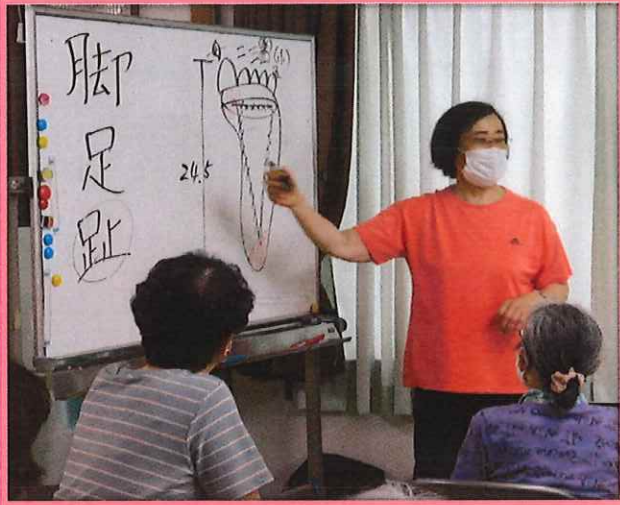
講師: 兼山 悦子 先生





7月10日(水)・13日(土) 楽楽体操

講師: 横川 珠姫 先生





# 7月11日(木) 姿勢改善体操

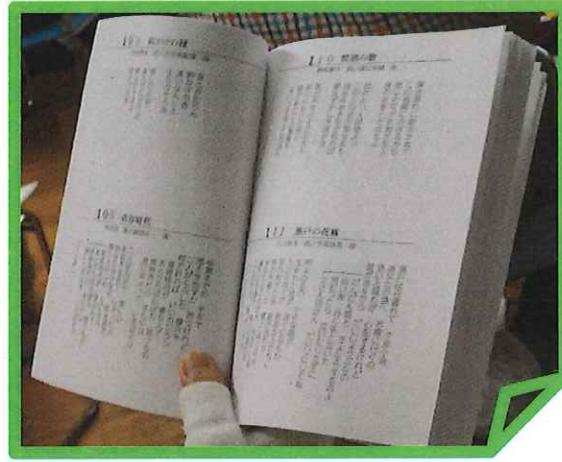
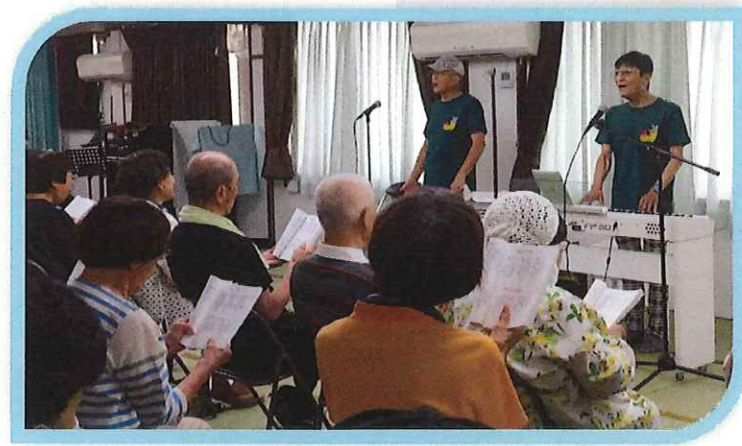
講師: 近藤 千英子 先生





# 7月13日(土) 歌おう会「街の音楽会」

講師: 中村 守朗 先生





# 7月18日(木) 姿勢スッキリ体操

講師: あい愛マインド





# 7月23日(火)やさしいバランスボールエクササイズ

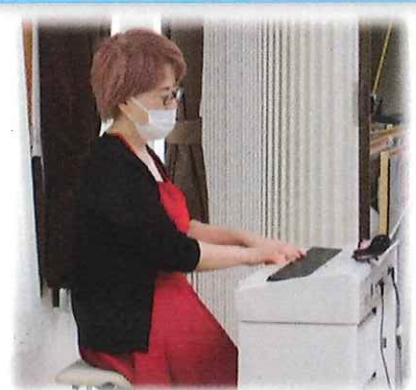
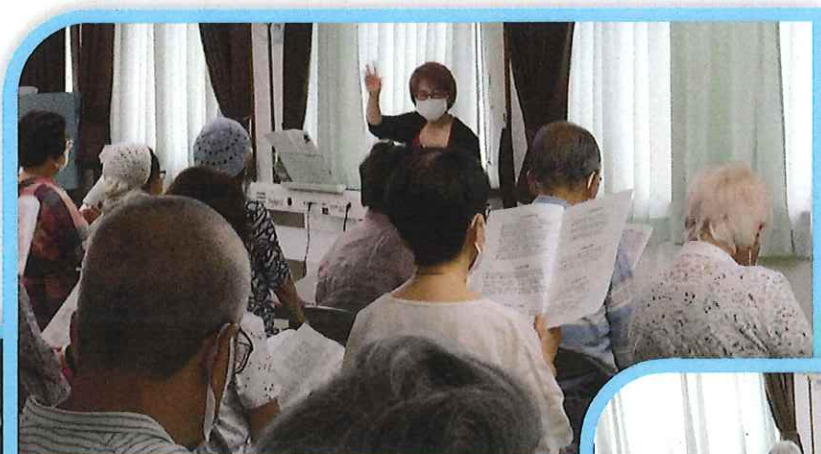
講師: 齊藤 綾子 先生





# 7月24日(水) 歌おう会「夏の歌を歌おう」

講師: 近藤 由香 先生





7月25日(木) さわやかヨガ

講師: 阪井 光子 先生





# 7月26日(金) はじめての己書

講師: 宮地 喜代子 先生 ・ 石田 あけみ 先生





# 7月27日(土) フレイル予防体操

講師: あい愛マインド

