

R7年7月行事

7月3日(木) きてみて体操 元気体操

講師: あい愛マインド



7月5日(土) 歌おう会『みんなで歌おう青春の歌』

講師: 伴 紀良 先生





7月7日(月) 歌おう会『夏の歌を歌おう』

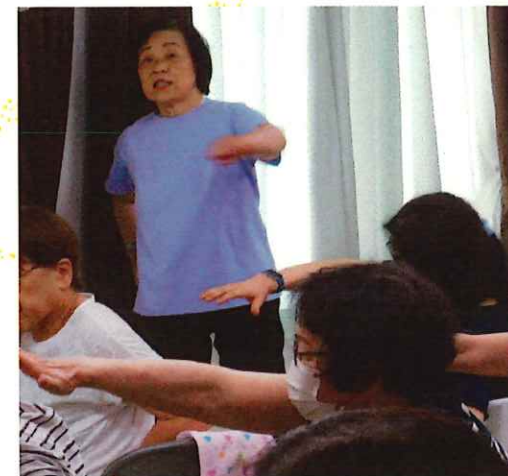


講師：近藤 由香 先生



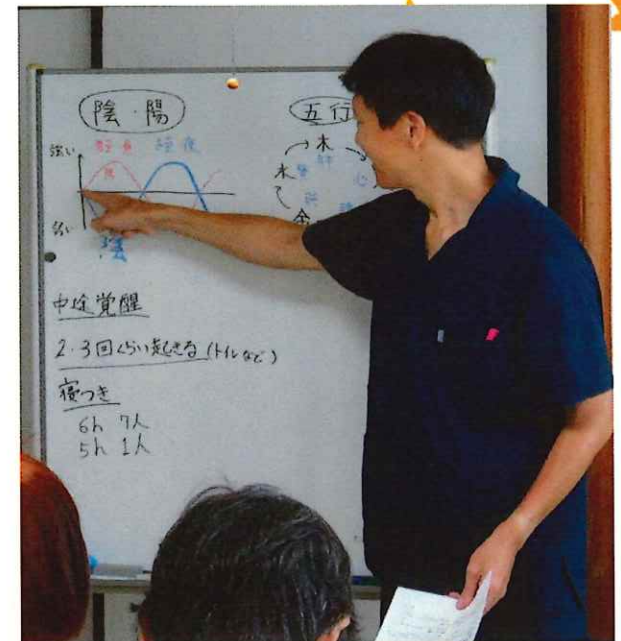
7月9日(水)・12日(土) 楽楽体操

講師: 横川 珠姫 先生



7月10日(木) 東洋医学講座

講師: 吉村 栄三 先生



7月10日(木) きてみて体操 姿勢改善体操

講師: 近藤 千英子 先生



7月17日(木) きてみて体操 フレイル予防体操

講師: あい愛マインド



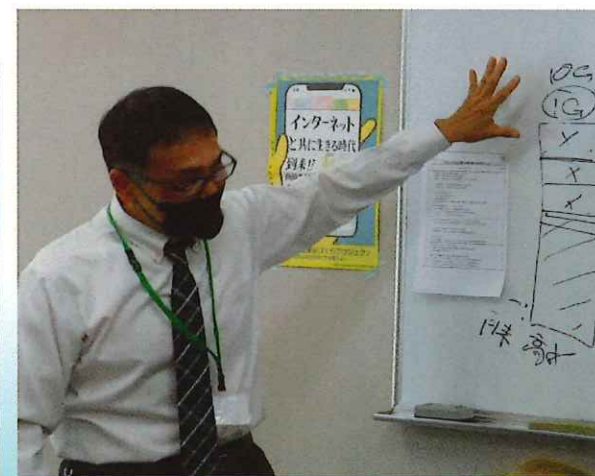
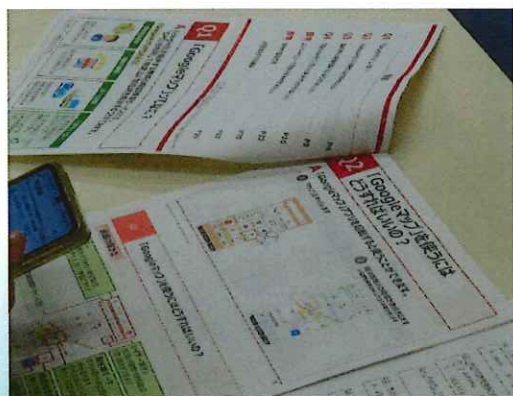
7月22日(火) やさしいバランスボールエクササイズ

講師: 齊藤 綾子 先生



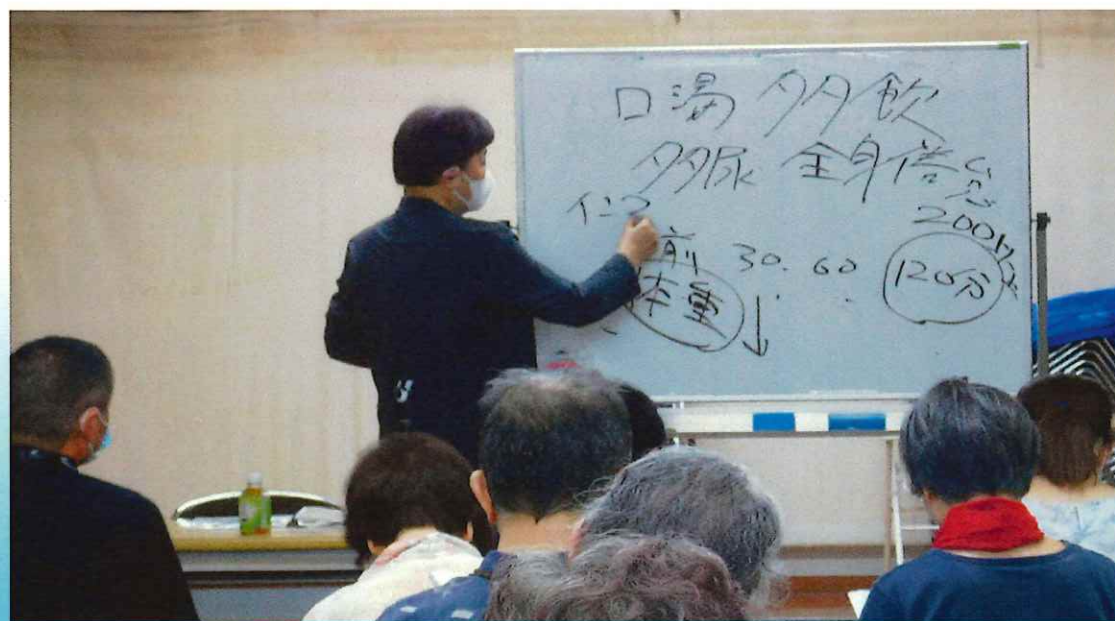
7月22日(火) スマホ教室 スマホテーマ別講座

講師: ドコモCS東海



7月24日(木) 健康講話『糖尿病についてお話ししよう』

講師: 伊藤 靖敏 先生



7月25日(金) はじめての己書

講師: 石田 あけみ 先生



7月26日(土) きてみて土曜体操 のびのび体操

講師: (株)ACE



7月31日(木) さわやかヨガ

講師: 阪井 光子 先生

