



令和8年 7月行事

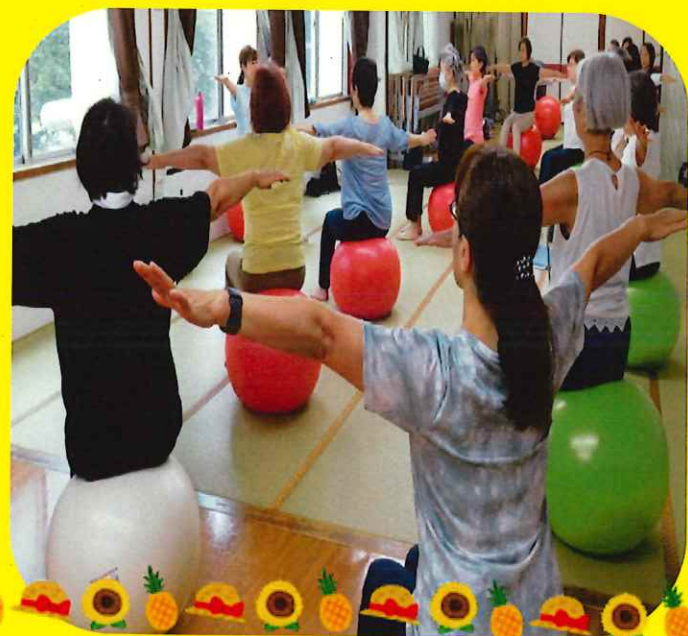


7月2日(木) きてみて体操 元気体操
講師:あい愛マインド



7月6日(月) 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8日(水)・11日(土) 楽楽体操

講師:横川 珠姫 先生



7月9日(木) きてみて体操 しゃんと体操

講師:近藤 千英子 先生





7月23日(木) きてみて体操 さわやかヨガ

講師: 阪井 光子 先生



7月24日(金) はじめての己書

講師: 石田 あけみ 先生



7月25日(土) きてみて体操 のびのび体操
講師:(株) ACE



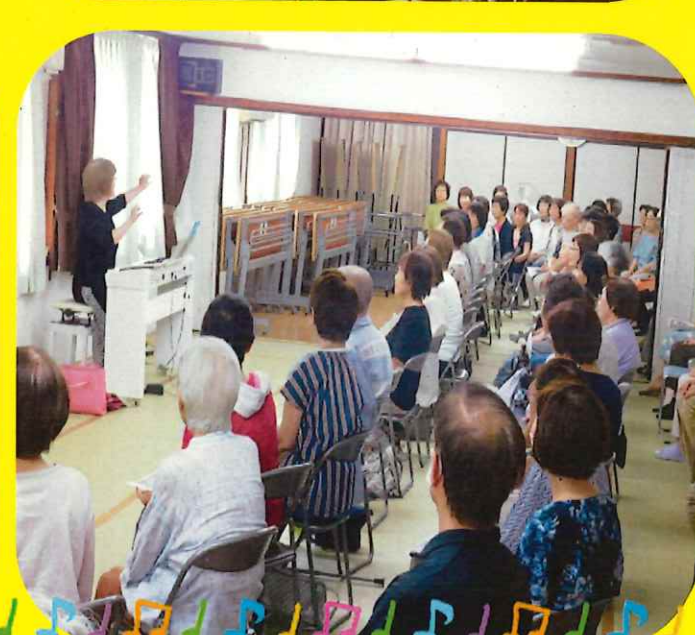
7月28日(火) 男性のバランスボールエクササイズ

講師: 齊藤 綾子 先生



7月30日(木) 歌おう会「夏の歌を歌おう」

講師:近藤 由香先生



7月30日(木) 健康講話「おしっこのお悩みを解決します」

講師: 多和田 俊保先生(たわだ泌尿器科院長)

