

令和7年7月号

はつらつセンター関

	月	火	水	木	金	土
		1 	2	3 	4 	5
		団体抽選会 10:00～ 筋トレ開放 筋トレフォロー アップ 15:00～	筋トレ開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	 うたと音楽の健康 レクリエーション 14:00～	元気アップ体操 10:30～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 9:00～ 筋トレ開放9:00～ 卓球開放9:00～ カラオケ開放 13:00～
6	7 	8 	9	10 	11 	12
休 館		元気アップ体操 10:30～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放9:00～ 水彩色鉛筆 10:00～ V I D E O 体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～		健康いきいき体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ はつらつ健康 マーじゃん9:15～ 卓球開放 13:00～
		囲碁・将棋開放 13:00～				
13	14 	15 	16	17 	18 	19
休 館	毛筆で書いてみよう 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	 ゲームdeボウリング 14:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～ カラオケ開放 13:00～
20	21	22 	23	24 	25 	26
休 館	海の日 休館	8月事業申込 開始 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O 体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 卓球開放 13:00～	 スマホ初心者相談会 14:00～	カラオケ開放 9:00～ 健康いきいき体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	8月事業申込 締切 筋トレ開放 9:00～
27	28 	29 	30	31 	※元気アップ体操、健康いきいき 体操、V I D E O 体操のご利用に ついて 各事業1回のみ、お申込みでき ます。当日空きがある場合でも、 同じ月に1回参加されている方は ご参加出来ません。 ※筋トレ開放は、3月より週4 回（火・水・金・土曜日）にな りました。参加対象は、筋トレ マシンスタート事業を修了され た方となります。	
休 館	スマホ教室 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	懐かしの小さな映画会 10:00～ はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 筋トレ開放 15:00～	8月事業抽選 結果発表 筋トレ開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～ 楽・楽ボッチャ 14:00～			

はつらつセンター関