

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	団体抽選会 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～			元気アップ体操 10:30～	カラオケ開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～	筋スタ①13:30～ 筋トレ開放・筋トレ フォローアップ 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	東京都スマホ相談会 13:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋スタ②13:30～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～
7	8	9	10	11	12	13
休日		元気アップ体操 10:30～	水彩色鉛筆を使って みよう 10:00～	カラオケ開放 9:00～	健康いきいき体操 10:00～	卓球開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～ あなたとわたしの コンサート 14:00～	筋スタ③13:30～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	楽・楽ポツチャ 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋スタ④13:30～ 筋トレ開放 15:00～	
14	15	16	17	18	19	20
休日	海の日	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	VIDEO体操 10:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	8月事業申込 開始 手工芸教室 10:00～
	休日	筋スタ⑤13:30～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 懐かしの小さな映画会 14:00～	理学療法士講座 14:30～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋スタ⑥13:30～ 筋トレ開放 15:00～	卓球開放 13:00～
21	22	23	24	25	26	27
休日	毛筆で書いてみよう 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	VIDEO体操 10:00～	8月事業申込 締切	健康いきいき体操 10:00～	カラオケ開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～	筋スタ⑦13:30～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	スマホ初心者相談会 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋スタ⑧13:30～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～
28	29	30	31	※元気アップ体操、健康いきいき体操、 ビデオ体操のご利用について		
休日	8月事業抽選 結果発表 スマホ教室 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	卓球開放 9:00～	各事業、1回のみのお申込みになります。 また、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。		
	囲碁・将棋開放 13:00～	筋スタ⑨13:30～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～ eスポーツボウリング 14:00～			

