

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前	 8月に入り、いよいよ夏本番ですね。厳しい暑さが続いています。お元気にお過ごしでしょうか。熱中症にはくれぐれもお気をつけください。					町トレ 10：00～	ポッチャ忠生9：30～ レインボー夢同好会9:30～
午後							社交ダンス同好会 舞ハート 13：15～
	3	4	5	6	7	8	9
午前	社交ダンス同好会 舞フェアレディ9:30～	休館日	紙紐同好会 10：15～ さくらボール同好会 10：00～ 町トレ 10：00～	町トレ 10：00～	太極拳教室 9：30～ 町トレ 10：00～	水墨画教室 9：30～ 町トレ 10：00～	社交ダンス同好会 スマイル 9：30～
午後			詩吟教室 13：30～ 町トレ 13：30～	社交ダンス同好会 ドリーム 13：15～		水彩画同好会 13：15～	
	10	11	12	13	14	15	16
午前		 休館日	振替休館日	町トレ 10：00～	町トレ 10：00～	町トレ 10：00～	ポッチャ忠生9：30～
午後				社交ダンス同好会 ドリーム 13：15～			社交ダンス同好会 舞ハート 13：15～
	17	18	19	20	21	22	23
午前	社交ダンス同好会 舞フェアレディ9:30～	休館日	紙紐同好会 10：15～ さくらボール同好会 10：00～ 町トレ 10：00～	町トレ 10：00～	太極拳教室 9：30～ 町トレ 10：00～	水墨画教室 9：30～ 町トレ 10：00～	社交ダンス同好会 スマイル 9：30～ レインボー夢同好会9:30～
午後			詩吟教室 13：30～ 町トレ 13：30～			水彩画同好会 13：15～	
	24	25	26	27	28	29	30
午前		休館日	ボール体操教室 9：45～ 町トレ 10：00～	町トレ 10：00～	ストレッチ教室 10：45～ 町トレ 10：00～	町トレ 10：00～	
午後			町トレ 13：30～	社交ダンス同好会 舞ダンス 13：15～	太極拳同好会 13：00～		舞ハート 13：15～
	31						
午前							
午後							

【健康体操】10：00/14：00
【踏み台昇降運動】11：00/14：30
【健康器具開始時間】9：10/9：40/10：10/10：40/11：10/13：10/13：40/14：10/14：40/15：10
【足裏マッサージ、オートヘルサーは午前11:30 午後15:30が最終時間です】

