

令和 8 年 7 月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	<予約なしで開館時間にご利用できます> ☆娯楽設備☆ *卓球(ラケット貸出あります) *ビリヤード(水・木・土) *囲碁・将棋・オセロ ★各サークルメンバー募集中		1	2	3	4
			9時～10時(奥洋室)ハーモニカサークル 9時30分 土曜日カラオケサークル 10時 三味線(奥洋室) 昼1時30分 ③班絵手紙サークル			
5	6	7	8	9	10	11
	9時30分 月曜日カラオケサークル 昼12時 うたごえサークル 昼3時 老人クラブ体操	10時 健康体操 昼1時 火曜日カラオケサークル 昼1時 洋裁サークル	10時～11時 プラチナダンサーズ 昼1時 水曜日カラオケサークル 昼1時30分(奥洋室) ホットサロン(体操)	10時 11時 元気でまっせ体操 昼1時30分 ②班 絵手紙サークル	9時30分 民謡サークル 12時30分 詩吟サークル 昼1時 洋裁サークル 昼3時 元気でまっせ体操	9時30分 土曜日カラオケサークル 10時(奥洋室) ④班 絵手紙サークル
12	13	14	15	16	17	18
	9時30分 月曜日カラオケサークル 昼12時 うたごえサークル 昼3時 老人クラブ体操	10時 健康体操 昼1時 火曜日カラオケサークル 昼1時 洋裁サークル	9時30分 東諸福老人クラブ親睦会 昼1時30分 水曜日カラオケサークル 昼1時30分(奥洋室) ホットサロン(体操)	10時 11時 元気でまっせ体操 昼1時30分 ③班 絵手紙サークル	9時30分 民謡サークル 12時30分 詩吟サークル 昼1時 洋裁サークル 昼3時 元気でまっせ体操	9時30分 土曜日カラオケサークル 10時 三味線(奥洋室) 昼1時30分 ①班 絵手紙サークル
19	20祝 海の日🌊 休館日	21	22	23	24	25
		10時 健康体操 昼1時 火曜日カラオケサークル 昼1時 百人一首サークル	10時～11時 プラチナダンサーズ 昼1時 水曜日カラオケサークル 昼1時30分(奥洋室) ホットサロン(体操)	10時 11時 元気でまっせ体操 昼1時30分 ④班 絵手紙サークル	昼1時 洋裁サークル 昼2時 元気でまっせ体操 (口腔講話)	10時 卓球レディース 昼1時30分 ②班 絵手紙サークル
26	27	28	29	30	31	
	9時30分 月曜日カラオケサークル 昼12時 うたごえサークル 昼1時 井戸端会議(なんでも相談) 昼3時 老人クラブ体操	10時 健康体操 昼1時 百人一首サークル	9時 グランドゴルフ元気会 昼1時30分(奥洋室) ホットサロン(体操)	10時 11時 元気でまっせ体操 13時～16時 「憩いのカラオケ」 (誰でも参加できます)	昼1時 洋裁サークル 昼3時 元気でまっせ体操	※ 熱中症に気をつけましょう ※ ～こまめな水分補給を忘れずに～