



2019年7月の予定



◆：サークルの予定

◆：同好会の予定

◆：運営企画の予定

◆：ケアにて

日	月	火	水	木	金	土
	1 中庭散歩 ◆ちょっと運動 14:00~14:30 ◆パッチワーク 14:00~16:30 ◆ヨガ 15:00~16:00 ■健康相談 14:30~	2 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00	3 中庭散歩 ◆描こう会 9:00~12:00 ◆歌おう会 14:00~14:20 ◆ピアノ 14:30~16:00 ◆リズム体操 14:30~15:00 ■健康相談 14:30~	4 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00	5 中庭散歩 ◆カラオケ 13:30~16:30 ◆ウキウキ体操 14:00~14:30 ■健康相談 14:30~	6 買い物ツアー ◆編み物 10:00~12:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00 まほろばパン販売 11:50~ 正面玄関前
7 映画会 『モリのある家』 13:30~15:30 多目的ホール	8 中庭散歩 ◆ちょっと運動 14:00~14:30 ◆ヨガ 15:00~16:00 ■健康相談 14:30~	9 ◆三井住友銀行個別相談 14:00~16:00 応接室 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00	10 中庭散歩 ◆描こう会 9:00~12:00 ◆ゴムバンド体操 14:00~14:30 ■健康相談 14:30~ 公社職員来館日	11 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00	12 中庭散歩 ◆写経 9:30~12:00 ◆コーラス 10:00~11:00 ◆カラオケ 13:30~16:30 ◆ウキウキ体操 14:00~14:30 ◆エコ粘土 14:00~16:00 ■健康相談 14:30~	13 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆歌の集い 14:30~15:30 ◆卓球 15:00~17:00 まほろばパン販売 11:50~ 正面玄関前
14 『ケアで受けられるサービスについて』 14:00~15:00 多目的ホール	15 海の日 中庭散歩 ◆ちょっと運動 14:00~14:30 ◆パッチワーク 14:00~16:30 ◆ヨガ 15:00~16:00 お菓子販売 14:00~14:30	16 ◆三井住友銀行個別相談 14:00~16:00 応接室 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00 ■理美容	17 中庭散歩 ◆描こう会 9:00~12:00 ◆歌おう会 14:00~14:20 ◆ピアノ 14:30~16:00 ◆リズム体操 14:30~15:00 ■健康相談 14:30~	18 語ろう会 15:30~16:30 談話室 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00 ■理美容	19 衣料品販売 10:00~15:00 多目的ホール ◆カラオケ 13:30~16:30 ◆大人の塗り絵 14:30~15:30 ■健康相談 14:30~	20 買い物ツアー ◆編み物 10:00~12:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00 まほろばパン販売 11:50~ 正面玄関前
21 夏祭り 11:00~16:00 公開プラザ	22 ◆ヨガ 15:00~16:00 ■健康相談 14:30~	23 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00	24 アロママッサージ 14:00~15:30 和室 中庭散歩 ◆描こう会 9:00~12:00 ■健康相談 14:30~	25 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆卓球 15:00~17:00 ■理美容	26 中庭散歩 ◆写経 9:30~12:00 ◆コーラス 10:00~11:00 ◆カラオケ 13:30~16:30 ◆ウキウキ体操 14:00~14:30 ■健康相談 14:30~	27 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆床運動 14:00~14:30 ◆歌の集い 14:30~15:30 ◆卓球 15:00~17:00 まほろばパン販売 11:50~ 正面玄関前
28 介護予防教室 14:00~15:00 多目的ホール	29 中庭散歩 ◆ちょっと運動 14:00~14:30 ◆ヨガ 15:00~16:00 ■健康相談 14:30~	30 N響楽団コンサート 14:00~ ダイニングルーム ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆座って体操 10:30~11:00 ◆麻雀 13:00~16:00 ◆卓球 15:00~17:00 ■公社職員来館日	31 ◆描こう会 9:00~12:00 ■健康相談 14:30~	夏祭り 日時：7月21日（日） 午前11時~午後4時 *雨天の場合は一部館内で実施 場所：公開プラザ 詳細は掲示にてお知らせいたします		

NHK交響楽団団員コンサート

日時：7月30日（火）14:00開演
場所：ダイニングルーム

詳細が決まり次第掲示にてお知らせいたします。



第1回パストラルサロンセミナー

『アロマリンパマッサージ』③
足のセルフマッサージ
日時：7/24(水)
14:00~15:30
場所：和室 申込みは受付まで

理美容のお知らせ

7月16日（火）

7月25日（木）



●毎日 8:50~
多目的ホールにて