

令和8年7月のお知らせ

行事予定		お休みのお知らせ	
1日(水)～7日(火)	七夕 笹飾り(ロビー)	◆座って体操	ラジオ体操
2日(木)	ケア うたの集い	7日(火)	22日(水)
19日(日)	DVD上映会『TOKYOタクシー』	◆中庭散策	まほろばパン
21日(火)	ケア うたの集い	20日(月・祝)	29日(水)
22日(水)	NHK交響楽団員コンサート	■健康相談	
27日(月)	歌おう会	20日(月・祝)	
		◆床運動	
		22日(水)	



カレンダー ◆サークルの予定 ◆同好会の予定 ◆運営企画の予定						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 まほろばパン 9:45～ ■健康相談	2 ◆いきいき百歳体操 ◆カラオケ 14:00～16:00 うたの集い(ケアテイルーム) 14:00～14:50	3 ◆中庭散策 ◆コーラス 10:00～11:00 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	4 ◆編み物 10:00～12:00 ◆卓球 13:30～16:00
5	6 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30 ■健康相談	7 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カリバ同好会 14:00～15:00 ふれあいマルシェ 14:00～	8 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 まほろばパン 9:45～ ■健康相談	9 ◆いきいき百歳体操 ◆エコ粘土サークル 14:00～15:00	10 ◆中庭散策 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	11 ◆卓球 13:30～16:00
12	13 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30 ■健康相談	14 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カリバサークル 14:00～15:00 とくし丸 14:00～	15 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 まほろばパン 9:45～ ■健康相談	16 ◆いきいき百歳体操 ◆俳句 13:00～15:00 ◆カラオケ 14:00～16:00	17 ◆中庭散策 ◆コーラス 10:00～11:00 ◆川柳句会 13:30～15:00 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	18 ◆編み物 10:00～12:00 ◆卓球 13:30～16:00
19 DVD上映会(多目的ホール)『TOKYOタクシー』 13:30～15:15 TOKYOタクシー	20 海の日 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30 ◆書道 14:30～16:00	21 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 うたの集い(ケアテイルーム) 14:00～14:50 ふれあいマルシェ 14:00～ 理美容サービス	22 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 NHK交響楽団員コンサート(多目的ホール) 14:00～15:00 まほろばパン 9:45～ 公社職員来館日 ■健康相談	23 ◆いきいき百歳体操	24 ◆中庭散策 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	25 ◆卓球 13:30～16:00
26	27 ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30～16:30 ◆歌おう会(多目的ホール) 14:00～14:40 ■健康相談	28 ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15～10:45 ◆卓球 13:30～16:00 ◆カリバ同好会 14:00～15:00 とくし丸 14:00～	29 ◆中庭散策 ◆描こう会 10:00～12:00 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	30 ◆いきいき百歳体操	31 ◆中庭散策 ◆床運動 14:15～14:45 ■健康相談	

各種ご案内					
◆中庭散策 毎週月・水・金曜 9:30～ 中庭(ロビー集合) 	◆座って体操 毎週火曜 10:00～10:20 多目的ホール 	◆いきいき百歳体操 スペシャル版+かみかみ体操 毎週月・木曜 10:00～11:00 多目的ホール 	移動販売・訪問サービス ふれあいマルシェ (火曜日) 7日 21日 14:00～ とくし丸 (火曜日) 14日 28日 14:00～ まほろばパン (水曜日) 1日 8日 15日 22日 9:45～ 理美容サービス(予約制) 21日(火) 23日(木)	■健康相談 毎週月・水・金曜 14:00～15:00 健康相談室 ご希望の方は、前日までに ケアにお知らせ下さい。 (内線 2911) 月曜日 若藤先生 水曜日 玉田先生 金曜日 森先生	公社職員来館日 9日(木)、22日(水) 

※各種予定につきましては、変更されることもございますので、ご承知くださいますようお願いいたします。