



7月『あいあい食堂』



あいあい体操 <月・水・金> 1部9:30~10:30, 2部10:30~11:30

* 古都式体操・有酸素体操を基本とし、さまざまな体操を取り入れています。予約&参加費不要

あいあい食堂 <月~金> 11:30~14:00 (土・日・祝日はお休み)

午後のプログラム <月・水・金> 14:30~15:30 詳細は下記に記載

☺ 午後のプログラム⇒予約&参加費不要 (祝日はお休み)

	月曜日	水曜日	金曜日
日付	2	4	6
1週目	<p>『頭の体操』</p>  <p>みんなでやろう!</p> <p>担当 赤木 哲郎</p>	<p>『おもしろ千里』</p> <p>“千里丘陵・上新田・千里・東町!”</p>  <p>ディスカバー千里共同代表 太田博一</p>	<p>『大人の塗り絵』</p>  <p>色鉛筆で!</p> <p>担当 遠藤 津太子</p>
日付	9	11	13
2週目	<p>『編み物あいあい』</p>  <p>わいわい...手仕事</p> <p>ご自身で使って・着て!</p>	<p>『健康麻雀』</p>  <p>どなたでも大歓迎!</p> <p>やって・見て⇒楽しい</p>	<p>『歌を唄って』</p>  <p>聴いて♪</p> <p>唱歌&懐かしい歌謡曲</p>
日付	16	18	20
3週目	<p>海の日</p> <p>お休みさせていただきます。</p>	<p>『お針箱あいあい』</p>  <p>わいわい...手仕事</p> <p>自分にプレゼント&寄付!</p>	<p>『大人の塗り絵』</p>  <p>色鉛筆で!</p> <p>担当 遠藤 津太子</p>
日付	23	25	27
4週目	<p>『トランプで脳トレ』</p>  <p>トランプゲーム</p> <p>担当 井戸田 敬子</p>	<p>『よろず体操』</p>  <p>笑顔で健康!</p> <p>介護予防お助け隊 泉 喜之</p>	<p>『健康麻雀』</p>  <p>どなたでも大歓迎!</p> <p>やって・見て⇒楽しい</p>
日付	30		
5週目	<p>『ウクレレ&唄』</p>  <p>コンサート!!</p> <p>グループ ロケラニ</p>		