

2026年 7月

# ふれあいホール利用状況表

※準備・開催・片付けの時間が含まれております

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			なごみいきいき百歳体操 13:00～14:40	休館日	気功同好会 9:50～12:00	絵画クラブ 9:00～11:30
5	6	7	8	9	10	11
社交ダンス 13:00～15:45	スマイル 9:50～11:30 ゆったりヨガ 13:45～15:45	ダンベルトレーニング 9:50～11:20 脳トレ・身トレ 12:00～16:00	なごみいきいき百歳体操 13:00～14:40	休館日	気功同好会 9:50～12:00	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	スマイル 9:50～11:30	ダンベルトレーニング 9:50～11:20 プアマナフラ 13:00～15:00	なごみいきいき百歳体操 13:00～14:40	休館日	気功同好会 9:50～12:00 おれんじかふえ 12:00～16:30	あそびの広場 (読みきかせ) 9:00～12:00 社交ダンス 13:00～15:45
19	20	21	22	23	24	25
	スマイル 9:50～11:30 ゆったりヨガ 13:45～15:45	ダンベルトレーニング 9:50～11:20	なごみいきいき百歳体操 13:00～14:40	休館日	気功同好会 9:50～12:00	
26	27	28	29	30	31	
	スマイル 9:50～11:30 LINKイベント (歌声広場) 12:00～16:00	プアマナフラ 13:00～15:00	なごみいきいき百歳体操 13:00～14:40			