

2025年7月

ユートピア青葉

カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	1	2 ●ライフキネティック	3 ●シニアのためのアロマ講座	4 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	5
6	7	8	9 ●ヤクルトおなか元気教室	10	11 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	12 ●歌声の広場 夏の会
13	14	15	16 ●ライフキネティック	17	18 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	19
20 ●元輝体操	21 休館日 海の日	22	23 ●肩・腰・膝の不調改善講座(全3回)	24	25 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	26
27	28 ●ブラッシング講座	29	30 ●肩・腰・膝の不調改善講座(全3回)	31	1	2

●ライフキネティック：【要申込】9:30～10:30 参加費無料

●元輝体操：【申込不要】13:30～14:30 参加費無料

●ブラッシング講座：【要申込】10:00～11:00 参加費無料

●カラオケ：【申込不要】午前の部10:00～（受付9:30～） 参加費無料
午後の部13:30～（受付13:15～） 参加費無料

●シニアのためのアロマ講座：【要申込】13:00～14:00 参加費600円

●ヤクルトおなか元気教室：【要申込】10:00～11:30 参加費無料

●歌声の広場：【要申込】13:15～14:45 参加費無料

●肩・腰・膝の不調改善講座：【要申込】13:30～14:15 参加費100円(全3回分)

