

2026年1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
28	29	30	31	1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 休館日	5	6	7 ●ライフキネティック	8	9 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	10
11	12 成人の日	13	14 ●元プロボクサーによる 「肩・腰・膝の不調改善講座」 ～正しい歩き方で足腰を強く～	15	16 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	17
18 ●元輝体操	19 休館日	20	21 ●元プロボクサーによる 「肩・腰・膝の不調改善講座」 ～正しい歩き方で足腰を強く～ ●ライフキネティック	22	23 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	24 ●歌声の広場～冬の会
25	26 ●ブラッティング講座	27	28 ●元プロボクサーによる 「肩・腰・膝の不調改善講座」 ～正しい歩き方で足腰を強く～	29 ●いきいき美容教室	30 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	31
1 	2	<p>●カラオケ：【申込不要】午前の部10:00～（受付9:30～）/午後の部13:30～（受付13:15～） 参加費無料</p> <p>●元輝体操：【申込不要】13:30～14:30 参加費無料    ●ブラッティング講座：【要申込】10:00～11:00 参加費無料</p> <p>●ライフキネティック：【要申込】9:30～10:30 参加費無料    ●歌声の広場：【要申込】13:15～14:45 参加費無料</p> <p>●元プロボクサーによる「肩・腰・膝の不調改善講座」：【要申込】13:30～14:45 参加費100円（3回分・保険料含む）</p> <p>●いきいき美容教室：【要申込】14:00～15:00（65才以上の方）</p>				