

2026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
28	29	30	1 ●肩・腰・膝の 不調改善講座	2	3 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	4
5	6	7	8	9	10 ●貯筋運動 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	11
12	13	14	15	16	17 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	18 ●歌声の広場 ～夏の会～
19 ●元輝体操	20 海の日 休館日	21	22	23	24 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	25
26	27 ●ブラッチング講座	28	29	30 ●ライフキネティック講座	31 ●カラオケ 午前の部10:00～ 午後の部13:30～	1
2	3	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●元輝体操：【申込不要】13:30～14:30参加費無料 ●貯筋運動：【要申込】10:00～11:00参加費無料 ●肩・腰・膝の不調改善講座（全3回）：【要申込】13:30～14:45 参加費100円（3回分・保険料含む） ●ライフキネティック講座：【要申込】参加費無料 9:30～10:30 ●歌声の広場～夏の会～：【申込不要】参加費無料 13:15～14:45（開場：13:00～） 				