

7月



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|----|------------------------|----|
| 28 | 29 | 30 | 1 アイケア 元気サロン | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 頭と体の リフレッシュ教室 | 7 木屋小 元気アップ体操 | 8 いっしょに あすも~しよん | 9 | 10 太間 元気アップ体操 | 11 |
| 12 | 13 | 14 ひかり 体操教室 | 15 アイケア 元気サロン 池北 元気アップ体操 | 16 | 17 サンハイツ 元気アップ体操 | 18 |
| 19 | 20 海の日 | 21 木屋小 元気アップ体操 | 22 アプコル 健康塾 | 23 | 24 太間 元気アップ体操 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 池北 元気アップ体操 | 30 | 31 | 1 |

頭と体のリフレッシュ教室の20日の開催有無は6日に確認します。