

## 2019年7月 中央老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		休館日	パソコン講座(ワード) 午後	やさしいハーモニカ講座 午後	男のストレッチ&スローな 筋肉トレーニング講座 午後	
7	8	9	10	11	12	13
	男の健康料理講座 午前	休館日	パソコン講座(ワード) (閉講) 午後	やさしいストレッチ講座 午前	やさしい絵てがみ講座 午後	日本史探訪講座 午前
14	15	16	17	18	19	20
	休館日	休館日			男のストレッチ&スローな 筋肉トレーニング講座	
21	22	23	24	25	26	27
	男の健康料理講座 午前	休館日				
28	29	30	31			
		休館日	知って安心 やさしい健康講座① 午後			