

令和7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 |
| | | 休館日 | | マイペースで健康体操講座A⑤ 午前11時～正午 マイペースで健康体操講座B前期③ 午前9時40分～10時40分 | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | スポーツボイス講座 体験会(1日のみ) 午前10時～11時30分 | 休館日 | | | わくわく切り絵と消しゴムスタンプ講座 午前10時～正午 男のヨガ講座⑤ 午後1時30分～2時30分 今日からはじめるヨガ講座・前期③ 午後2時50分～3時50分 | 日本史探訪講座③ 午前10時～正午 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | 休館日 | マッサージ受付② 午前9時～午後3時 | マイペースで健康体操講座A⑥ 午前11時～正午 マイペースで健康体操講座B前期④ 午前9時40分～10時40分 | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 休館日 (海の日) | 休館日 | | マッサージ施術日②1 | 男のヨガ講座⑥ 午後1時30分～2時30分 今日からはじめるヨガ講座・前期④ 午後2時50分～3時50分 | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| マッサージ施術日②2 | 男の健康料理講座③ 午前10時～正午 | 休館日 | スポーツボイス講座① 本講座(開講) 午前10時～11時30分 | | | |