

# 健康相談 ♥ ♥ ♥

日時	8月9日(金) 午後1:30~2:30
担当医	すぎやま内科 杉山理院長 内科、循環器科、アレルギー科
申込方法	7月19日(金) 8:45~ 電話・窓口にて受付

## 8月 予定表



●単発講座 ☆同好会 太字自由利用

日	曜日	2階 集会室		3階 会議室		3階 北部回想法センター	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	木	リズム体操	☆養生気功A同好会			くらぶ6・5	都シネマ
2	金	金曜の健康体操	●養生気功	☆OMIF英語研究会	☆オカリナケルセイダース		☆オカリナ同好会
3	土	☆健康マージャンA	☆健康マージャンB		卓球		
4	日						
5	月	風呂 休み		☆大正琴ストレッチ	歌謡レッスン(カラオケ)		
6	火	☆さわやか健康体操	フラダンス		美文字B	くらぶ6・5	くらぶ6・5
7	水	水曜の健康体操		絵手紙			
8	木	☆さわやかヨガ同好会			☆カラオケ響	くらぶ6・5	都シネマ
9	金	健康 相談	☆やさしい社交ダンス	●養生気功	詩吟		
10	土	●リーダーサタデー	☆健康体操同好会	社交ダンス	卓球		☆ウクレレ同好会
11	日						
12	月						
13	火	☆花水木太極拳同好会	☆花水木太極拳同好会	☆琴唱会(大正琴)	俳句		
14	水						●サロン「歌好き♪」
15	木	風呂 休み	☆養生気功B同好会				都シネマ
16	金	☆社交ダンス初級同好会	●養生気功		コーラス		☆オカリナケルセイダース
17	土	☆健康マージャンC	☆健康マージャンD	●リーダーサタデー	卓球	●リーダーサタデー	☆ハーモニカ同好会
18	日						
19	月	さわやかヨガ	☆クワイ(フラダンス)		☆みやこ俳句同好会		
20	火	☆さわやか健康体操	歌のアルバム体操	☆ジャズ同好会	ジャズ	くらぶ6・5	くらぶ6・5
21	水	☆つくし会(書道)	☆友希の会(日本舞踊)	☆絵手紙同好会	☆ハッピーソング(カラオケ)	●スマホ講座(LINE応用編)	●やさしい手芸
22	木	☆さわやかヨガ同好会		発声から学んで歌おう		くらぶ6・5	●昭和の散歩道
23	金	午前の健康マージャン	午後の健康マージャン	フォローアップ交流会			
24	土	リハビリ体操	☆健康体操同好会		卓球		☆ウクレレ同好会
25	日						
26	月	筋トレチ体操①②	☆クワイ(フラダンス)	美文字A		☆紙ひこうき(手話コーラス)	☆はなもも会(俳句)
27	火	入門太極拳			顔彩で描く日本画 ☆日本画同好会	くらぶ6・5	くらぶ6・5
28	水				Enjoy英会話	☆OMIF英語研究会	●サロン「歌好き♪」
29	木	くらぶ6・5	●ずっと健康!体操			くらぶ6・5	都シネマ
30	金		●養生気功	●わいわい(^ ^)/折り紙			
31	土	☆健康マージャンA	☆健康マージャンB		卓球		