

あおぞらだより

7月の活動予定

{三段峡}

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			書道	頭の体操	あそびり テーション
5	6	7	8	9	10
ちぎり絵	懐かし 映像	料理教室	華道	水彩画	映画鑑賞 (洋・邦画)
12	13	14	15	16	17
カラオケ	映画鑑賞 (邦画)	アロマフット マッサージ	おもしろ クイズ	書道	あそびり テーション
19	20	21	22	23	24
あおぞら式 3B体操	コーラス	手芸	絵手紙	切り絵	映画鑑賞 (邦画)
26	27	28	29	30	31
カレンダー 作成	カレンダー 作成	映画鑑賞 (邦画)	ハンドケア	あおぞら式 太極拳	あそびり テーション

7月の祝日ですが、19日から22日に変更され、23日がオリンピック開会式にあたるため祝日となっています。趣味活動ですが、今月から新しい活動で、【あおぞら式太極拳】を実施する予定です。座って行える緩やかな体操で、しっかりと有酸素運動が出来ると思います。是非、参加してみてくださいね。

