



2026年7月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
A M			9:30~(サークル) 不調改善からだバー	10:00~10:30 脳トレ&チェアエクササイズ	10:00~10:40 バランスボール		定休日
P M							
	6	7	8	9	10	11	12
A M	9:45(サークル)ポルドブラ 11:00~健康ミニ講座	10:00~(サークル) ソフトストレッチ	9:30~(サークル) 背骨を整える椅子ヨガ		バランスボール お休みです		定休日
P M	キウイフルーツの栄養講座 ①11:30~②14:45~(15分間)						
	13	14	15	16	17	18	19
A M	9:45~(サークル) ポルドブラ	10:00~(サークル) ソフトストレッチ			10:00~ バランスボール 10:00~無料法律相談		定休日
P M	14:30~15:00 タオルエクササイズ						
	20	21	22	23	24	25	26
A M	 定休日	10:00~(サークル) ソフトストレッチ	9:30~(サークル) 背骨を整える椅子ヨガ	10:00~10:30 脳トレ&チェアエクササイズ	10:00~10:40 バランスボール		定休日
P M					①14:45~、②15:30~ 骨盤底筋体操		
	27	28	29	30	31	7月17日(金) 法律相談 10:00~13:00 (さく診療所にて。 事前予約制です。)	
A M	9:45~(サークル) ポルドブラ	10:00~(サークル) ソフトストレッチ	9:30~(サークル) 不調改善からだバー		10:00~10:40 バランスボール		
P M	14:30~15:00 タオルエクササイズ						