

7月レクリエーション表

更新 2025.6.25

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
突然変更になる場合 もございますので 当日各階ラウンジや 2階サロンのホワイト ボードをご確認ください		10:00~ 4階 書道の会 	9:45~ リラックス肩甲骨ヨガ	10:00~ 音楽セラピー 	9:45~ 中川先生の ギターコンサート 	
		13:30~14:30 フリースペース ★体のお悩み相談会	13:30~14:30 フリースペース (サロン開放・百人一首) 	13:30~ 体操 	13:30~ ぬいえ 	
	9:45~ 平井先生と体操 (理学療法士さん) 	9:45~ 太極拳 	9:45~11:00 フリースペース (サロン開放・百人一首)	10:00~ ミュージックシャワー	9:45~ フラダンス 	
		13:30~ みんなで歌おう会	13:30~ シニアヨガ 	13:30~ 写経 	13:30~14:30 フリースペース (サロン開放・百人一首)	
13	14	15	16	17	18	19
	9:45~ 体操 	10:00~ 4階 書道の会 	9:45~ 健美操 	10:45~ エッセンパン屋さん 	10:00~ ミュージックシャワー 	17:00~18:00 あやめ公園盆踊り(外出レク) 
		13:30~ ちほ先生の みんなで歌おう	13:30~ 庭園カフェ(ピーチティー)	13:30~14:30 フリースペース (サロン開放・百人一首)	13:30~ シニアヨガ	
20	21	22	23	24	25	26
		9:45~ 健美操 	13:30~ シニアヨガ 	9:45~ 太極拳	9:45~ 中川先生の ギターコンサート 	
		13:30~ 鳴海先生の音読講座		13:30~ フルーツピア/ コンサート 	13:30~ 体操 	
27	28	29	30	31	あやめ公園 盆踊り (外出レク)	
	9:45~ みんなで歌おう会 	9:45~ 体操 	9:45~ ぬいえ 	9:45~ みんなで歌おう会 	場所:あやめ公園(夢別邸から徒歩5分) 時間:17:00~18:00 夕食前に行きます。 人が多いためベンチの確保が難しいので車椅子の方の ご参加をお勧め致します。ご予約はフロントまで♪ 締め切り 7月4日(金)	
		13:30~ ちほ先生の みんなで歌おう	13:30~ ジュンコスボーカル カルテット 	13:30~14:30 フリースペース (サロン開放・百人一首)		

今月のピックアップ

・7月1日(火) 13:30~ ★体のお悩み相談会
セルフマッサージでおなじみのクローバー接骨院さんが個人個人のお悩みに寄り添い
アドバイスやマッサージをさせていただきます。フリースペースの隣のお部屋で行います。

・7月18日(金) 13:30~ ひだまり音楽療法 NEW 
ひだまりクリニックの音楽療法士さんをお呼びして、音楽療法を行います。
呼吸に働きかけることから始まり、メロディーやハーモニー、リズムや響きの要素
によって、心を開き、解放させることを行います。ぜひ、一度体験にいらしてみてください☆

・7月24日(木) 13:30~ フルーツピア/コンサート 
ピアノとフルートの奏でる美しい音色を、ぜひお楽しみください♪

・7月29日(火) 13時30分~ ジュンコスボーカルカルテット
久しぶりに開催されます男性グループのコーラスです。皆様と一緒に歌いましょう♪

☆脳トレ☆ 昭和クイズです。

★第一問★ 昭和45年の大阪万博で建てられた岡本太郎氏の芸術作品は？

★第二問★ 昭和の三種の神器といえば「テレビ」「冷蔵庫」とあとひとつは何でしょう？

答え 第一問 太陽の塔 第二問 洗濯機