

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
7 リズムジカの 音楽 プログラム	1 リズムジカの 音楽 プログラム	9 ハイオリン 演奏会	3 昭和 ヒット パレード	4 7月生まれ 大お誕生会	5 椅子ヨガ 呼吸と共に リラックス	6 脳トレ クイズ
14 椅子ヨガ 呼吸と共に リラックス	8 昭和 ヒット パレード	16 たのしい 歌体操 (原編) 健康体操	10 楽しく らしく出来る 健康体操	11 ダンス 体操	12 脳と体の らくらく体操	13 エンタメレク メイミ
21 おやすみ	15 脳トレ クイズ	23 旅クイズ	17 昭和 ヒット パレード	18 椅子ヨガ 呼吸と共に リラックス	19 リズムジカの 音楽 プログラム	20 楽しく らしく出来る 健康体操
28 映画の日 ローマの 休日	22 シルバー リトミック	30 いきいき 体操教室	24 エンタメレク メイミ	25 昭和 ヒット パレード	26 楽しく らしく出来る 健康体操	27 リズムジカの 音楽 プログラム

2024.7