



令和7年7月 西部福祉センター予定表



日	月	火	水	木	金	土
7月の二十四節気 小暑 (7月7日) 暑さが本格的になる時期 大暑 (7月22日) 1年の中で最も暑い時期		1日 9:00～17:00 脳トレサロン 10:00～11:30 文字を楽しむ己書	2日 9:00～17:00 脳トレサロン 9:00～17:00 囲碁サロン 9:30～10:20 10:50～11:40 すっきり・しゃっきり健康教室	3日 9:00～17:00 脳トレサロン 9:00～17:00 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン	4日 9:00～17:00 脳トレサロン 13:30～14:30 心とからだを整えるヨガサロン	5日 9:00～17:00 脳トレサロン 9:00～17:00 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン
6日 9:00～正午 健康麻雀サロン	7日 小暑 休館日	8日 	9日 9:00～17:00 囲碁サロン 9:30～10:20 10:50～11:40 すっきり・しゃっきり健康教室 13:30～14:45 脳ing エクササイズ	10日 9:00～17:00 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン	11日 11:00～12:00 からだをゆるめてイキイキ☆サロン	12日 9:00～17:00 囲碁サロン 10:00～正午 うたごえサロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン
13日 9:00～正午 健康麻雀サロン	14日 休館日	15日 9:00～17:00 脳トレサロン 10:00～11:30 文字を楽しむ己書 13:30～15:00 歌って踊って脳トレ講座	16日 9:00～17:00 脳トレサロン 9:00～17:00 囲碁サロン 9:30～10:20 10:50～11:40 すっきり・しゃっきり健康教室 13:30～14:30 人生百年	17日 9:00～17:00 脳トレサロン 9:00～17:00 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン	18日 9:00～17:00 脳トレサロン 13:30～14:30 心とからだを整えるヨガサロン	19日 9:00～17:00 脳トレサロン 9:00～17:00 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン
20日 9:00～正午 健康麻雀サロン	21日 休館日	22日 大暑 13:30～15:00 気軽にヨガ講座	23日 9:00～17:00 囲碁サロン 9:30～10:20 10:50～11:40 すっきり・しゃっきり健康教室 13:30～14:45 脳ing エクササイズ	24日 9:00～17:00 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン	25日 11:00～12:00 からだをゆるめてイキイキ☆サロン	26日 9:00～17:00 囲碁サロン 10:00～正午 うたごえサロン 10:00～11:30 N-café 13:30～16:30 健康麻雀サロン
27日 9:00～正午 健康麻雀サロン	28日 休館日	29日 13:30～15:00 気軽にヨガ講座	30日 9:00～17:00 囲碁サロン	31日 9:00～17:00 囲碁サロン 13:30～16:30 健康麻雀サロン		