

令和7年度 はるみサロン年間計画表

R7.4.1

| 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|------|---|--------------------------------|---|---|--------------------------------|--|-----------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|---|
| 日 | 4(金) | 2(金) | 6(金) | 4(金) | 1(金) | 5(金) | 3(金) | 7(金) | 5(金) | 2(金) | 6(金) | 6(金) |
| 実施内容 | 軽体操 ペタンク 13:30 ①班 | e-エクササイズ 13:30 | e-エクササイズ 13:30 | e-スポーツ ボウリング 10:00 | 軽体操 歌会 10:00 ②班 | 軽体操 玉入れ 10:00 ①班 | 元気教室 (こころ編) 13:30 サポータ会議 | 軽体操 国際交流 13:30 | 元気教室 (こころ編) 13:30 | お休み | ① 軽体操 &晴小交流 13:30 | 軽体操 カーリング 13:30 ②班 サポータ会議 |
| 日 | 11(金) | 9(金) | 13(金) | 11(金) | 8(金) | 12(金) | 10(金) | 14(金) | 12(金) | 9(金) | 13(金) | 13(金) |
| 実施内容 | 軽体操 ホール エクササイズ 13:30 | 軽体操 ターゲットゲーム 13:30 ①班 | 軽体操 ビーンボウリング 13:30 ①班 サポータ会議 | 軽体操 輪投げ 10:00 ②班 | 軽体操 カーリング 10:00 ③班 | 軽体操 ターゲットゲーム 10:00 ②班 | 体力測定 行政センター 13:30 | 消防署 消防訓練 13:30 | 軽体操 ホール エクササイズ 13:30 | 軽体操 人生ゲーム 13:30 ①班 サポータ会議 | 元気教室 (からだ編) 13:30 | 軽体操 ペタンク 13:30 ③班 |
| 日 | 18(金) | 16(金) | 20(金) | 18(金) | 15(金) | 19(金) | 17(金) | 21(金) | 19(金) | 16(金) | 20(金) | 20(金) |
| 実施内容 | 軽体操 ダーツ 13:30 ②班 | e-エクササイズ 13:30 | e-エクササイズ 13:30 | サステナプ ラザ お話し 10:00 ③班 | 軽体操 ペタンク 10:00 ①班 | 軽体操 ビリヤード 10:00 ③班 | ① 軽体操 &晴小交流 13:30 | 体力測定 行政センター 13:30 | 軽体操 クリスマス会 13:30 | ① 軽体操 &晴小交 流 13:30 | 軽体操 輪投げ 13:30 ③班 | 軽体操 おしゃべり会 13:30 ①班 |
| 日 | 25(金) | 23(金) | 27(金) | 25(金) | 22(金) | 26(金) | 24(金) | 28(金) | 26(金) | 23(金) | 27(金) | 27(金) |
| 実施内容 | 軽体操 輪投げ 13:30 ③班 | 軽体操 玉入れ 13:30 ②班 | 軽体操 七夕 13:30 | 軽体操 手作り ビンゴゲーム 10:00 ①班 | 軽体操 ビーンボウリング 10:00 ②班 | 軽体操 カーリング 10:00 ①班 | 軽体操 サステナプラザ エコ工作 13:30 | 軽体操 手作りビンゴ 13:30 ③班 サポータ会議 | お休み | 軽体操 折り紙&歌会 13:30 ②班 | 軽体操 玉入れ 13:30 ①班 | 花見 13:30 |
| 日 | | 30(金) | | | 29(金) | | 31(金) | | | 30(金) | | |
| 実施内容 |  | 軽体操 カップボウリング 13:30 ③班 |  |  | 軽体操 カップボウリング 10:00 ③班 |  | 軽体操 ビリヤード 13:30 ②班 |  |  | e-スポーツ ボウリング 13:30 |  |  |

(注) ①ゲーム ⇒お手玉・輪投げ・玉入れ・ダーツ・折り紙・ペタンク・頭の体操・ビーンボウリング等 ②茶話会は毎回実施

※ 7月～9月 ; 10:00開始
(その他の月 ; 13:30開始)

※ サポータ会議 ; 10:30開始

※ ① : むつみ会

①班: 小柳/柏、八谷、神浦、上田恵、野上、(小田ト)(桑原) ③班: 福田/牛島、濱田、若松、釜本、大久保、甲斐、(小田守)
②班: 森/上田好、神山、尾崎、小柳、寺田、(武田)(伊藤)