

令和8年度 はるみサロン年間計画表

R8.4.1

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
日	3(金)	1(金)	5(金)	3(金)	7(金)	4(金)	2(金)	6(金)	4(金)	1(金)	5(金)	5(金)
実施内容	軽体操 ビーンボウ リング 13:30 ①班	軽体操 玉入れ 13:30 ①班	e-エクササイズ* 13:30	軽体操 七夕 13:30	軽体操 歌会 10:00 ②班	軽体操 玉入れ 10:00 ②班	元気教室 (こころ編) 13:30	軽体操 介護保険の お話 13:30	元気教室 (こころ編) 13:30	お休み	①&晴小交流 13:30	軽体操 カーリング 13:30 ③班 サポータ会議
日	10(金)	8(金)	12(金)	10(金)	14(金)	11(金)	9(金)	13(金)	11(金)	8(金)	12(金)	12(金)
実施内容	軽体操 ホール エクササイズ* 13:30	e-エクササイズ* 13:30	軽体操 輪投げ 13:30 ③班 サポータ会議	軽体操 輪投げ 10:00 ①班	お休み	軽体操 スマホ教室 10:00	①&晴小交 流 13:30 サポータ会議	消防署 消防訓練 13:30	出前講座 せ~のお 体操 13:30	軽体操 人生ゲーム 13:30 ②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 ①班
日	17(金)	15(金)	19(金)	17(金)	21(金)	18(金)	16(金)	20(金)	18(金)	15(金)	19(金)	19(金)
実施内容	軽体操 ダーツ 13:30 ②班	軽体操 お手玉積み 13:30 ②班	e-エクササイズ* 13:30	軽体操 玉入れ 10:00 ②班	軽体操 ペタンク 10:00 ③班	軽体操 ビリヤード 10:00 ③班	体力測定 行政センター 13:30	体力測定 行政センター 13:30	軽体操 輪投げ 13:30 ①班	①&晴小交 流 13:30	軽体操 輪投げ 13:30 ①班	軽体操 輪投げ 13:30 ②班
日	24(金)	22(金)	26(金)	24(金)	28(金)	25(金)	23(金)	27(金)	25(金)	22(金)	26(金)	26(金)
実施内容	軽体操 輪投げ 13:30 ③班	e-エクササイズ* 13:30	e-スポーツ ボウリング 10:00	軽体操 手作り ビンゴゲーム 10:00 ③班	軽体操 ビーンボウリング* 10:00 ①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	軽体操 クリスマス会 13:30	軽体操 折り紙 13:30 ③班	軽体操 玉入れ 13:30 ②班	花見 13:30
日		29(金)		31(金)			30(金)			29(金)		
実施内容		軽体操 詐欺電話の お話 13:30		軽体操 カップホウリング* 10:00 ①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) ③班: 福田/牛島、濱田、若松、釜本、大久保、甲斐  
②班: 森/上田好、松尾、神山、尾崎、小柳、寺田、小坂、(伊藤)