

# 令和元年7月コミカフェ予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 絵手紙・ぬり絵  ■音読・脳トレ	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 折り紙教室  ■小さなボランティア	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 栄養講座 (自分の血圧どうですか) ■歌を楽しむ会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会(1日) ■ノルディック教室	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> からだ長持ち お手入れ体操(宮澤先生) ■栄養講座 (自分の血圧どうですか)		
8	9	10	11	12	13	14
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 粉もん作りで～す (なすおやき) (緑酢魚) (レタススープ) <input type="checkbox"/> ちぎり絵(1日) ■映画鑑賞会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 手芸教室(1日) <input type="checkbox"/> マレットゴルフ (大高日神社) (雨天時: 囲碁ボール) ■音読・脳トレ	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 体操(宮澤先生) (持物: ポール・タオル バスタオル) ■曲に合わせて 踊りましょう	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> パソコン教室 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会(半日) ■日赤健康学習会 (ファイブコグ) ■ノルディック教室	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> からだ長持ち お手入れ体操(牧内先生) ■よろず講演会 (人が生きていく姿(自分の事も入れながら) 北垣外自治会 中 繁彦氏)	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 音読・脳トレ ■まつかわ寄席 三遊亭ときん講演会	
15	16	17	18	19	20	21
海の日	お休み	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 歌を楽しむ会  ■日赤健康学習会 (ファイブコグ)	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食  <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会(1日) ■ノルディック教室	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> からだ長持ち お手入れ体操(宮澤先生)  ■日赤健康学習会 (ファイブコグ)		
22	23	24	25	26	27	28
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> こねこねしましょう (つくね焼) (納豆あえ) (ポタージュ) ■映画鑑賞会	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 絵手紙・ぬり絵  ■図書館に行こう	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 体操(宮澤先生) (持物: ポール・タオル・バスタオル) ■よろず講演会 (ちょっといい話 宮本自治会 松浦操氏)	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 麻雀を楽しむ会(1日) ■ノルディック教室	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> からだ長持ち お手入れ体操(牧内先生) ■よろず講演会 (高齢者の交通事故防止について 松川町交番所長 小林 幸彦所長)		
29	30	31	※コミカフェのご利用・キャンセルは必ず前日 までにコミカフェ事務所までご連絡ください。 電話 36-3489			
<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 暑さをのりきりましょう (冷し中華) (串みそもみ) (粉ふきいも) <input type="checkbox"/> ちぎり絵(1日) ■散策	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 手芸教室  ■日赤健康学習会 (ファイブコグ)	<input type="checkbox"/> 送迎 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> パン教室 (あんパン)				