

2026年7月あったかイベントカレンダー予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1 カラオケ 13時～15時	2 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	3	4 休み	5 休み
6 ポールウォーキング 10:00～	7 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	8 おいがみ 13:30～	9 川西体操 10:00 あったか体操 (体操指導有り) 13:30	10 講演10:00～ 熱中症について	11 休み	12 休み
13	14 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	15 カラオケ 13時～15時	16 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	17 手芸 200円 13:30～ 六角たとう 飾り	18 休み	19 休み
20 休み (海の日)	21 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	22	23 あったか体操 13:30	24 あったか祭 (保育園児) 10時～	25 休み	26 休み
27	28 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	29	30 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	31	8月 1 休み	2 休み
3	4 依包体操 10:00 あったか体操 伊才野体操 13:30	5 カラオケ 13時～15時	6 川西体操 10:00 あったか体操 13:30	7	8 休み	9 休み

移動販売車・フジ(木曜日・15時前後) ※火曜日・木曜日のお昼は開所しています。

※ 6日(月) 10時～ ポールウォーキング 自分のペースで笹野周辺を歩く予定です。

※ 9日(木) 13時半～ 百歳体操時に理学療法士さんが来てくれて体操指導してくれます。

※10日(金) 10時～ 講演 熱中症についてのお話です。

※17日(金) 10時～ 手芸 六角たとう飾りを作ります。必ず予約をお願いします。

※24日(金) 10時～ 上分保育園の園児を招いての夏祭りをやってます。

買い物支援は体操などのイベント日以外で対応しますのでご希望の方は気軽に連絡をお願いします。

あったかふれあいセンターかみぶん ☎0889-59-1904 上田・田部・西森