

7 月 行 事 予 定 表

	曜 日	日	月	火	水	木	金	土
	日		1	2	3	4	5	6
大会等			健康課Myレージ事業					あけぼの幼稚園大運動会 市総体 スポーツ吹矢
教室	午前		フラダンス⑧	親子すくすく運動③	すこやか水曜⑪	さわやか⑧	すこやか金曜⑩	土曜早朝ランニング⑩ ジュニアインドアテニス③
	午後				ボディケア・ストレッチ③ 親子にこにご運動Ⅱ①	リフレッシュヨーガ⑦		
	夜		チアダンス		水曜親子でスポーツ②	トータルボディエクササイズ⑫	キラリ☆アスレチック⑨	
	日	7	8	9	10	11	12	13
大会等		バレーボール小学生交流大会 市連合青壮年会ソフトボール大会					市ゲートボール協会 リレーション大会(3人制)	銃剣道大会(団体予選)
教室	午前		フラダンス⑨		すこやか水曜⑫	さわやか⑨	すこやか金曜⑪	土曜早朝ランニング⑪ ジュニアインドアテニス④
	午後				スロージョギング・筋トレ③ 親子にこにご運動Ⅱ②			
	夜		チアダンス⑭	ラ・フランスマラソン⑤	水曜親子でスポーツ③	トータルボディエクササイズ⑬	キラリ☆アスレチック⑩	気軽にソフトエクササイズ③
	日	14	15(海の日)	16	17	18	19	20
大会等		スポーツセンター杯 第10回3×3バスケットボール大会 東北地区大学病院野球大会		休館日	健康課 元気わくわく運動セミナー		市長杯ゲートボール大会	
教室	午前				すこやか水曜⑬	さわやか⑩	すこやか金曜⑫	土曜早朝ランニング⑫ ジュニアインドアテニス⑤
	午後				ボディケア・ストレッチ④ 親子にこにご運動Ⅱ③	リフレッシュヨーガ⑧		
	夜				チアダンス⑮ 水曜親子でスポーツ④	トータルボディエクササイズ⑭	キラリ☆アスレチック⑪ 金曜みんなでバドミントン①	
	日	21	22	23	24	25	26	27
大会等		参議員選挙開票所			市総体 ゲートボール	JA共済トーナメント 日本リトルシニア野球大会	JA共済トーナメント 日本リトルシニア野球大会	JA共済トーナメント 日本リトルシニア野球大会 少年少女発明クラブコンテスト
教室	午前		フラダンス⑩	すくすく運動⑥	すこやか水曜⑭	さわやか⑪	すこやか金曜⑬	土曜早朝ランニング⑬ ジュニアインドアテニス⑥
	午後				スロージョギング・筋トレ④ 親子にこにご運動Ⅱ④			
	夜		チアダンス⑯	ラ・フランスマラソン⑥	水曜親子でスポーツ⑤	トータルボディエクササイズ⑮	キラリ☆アスレチック⑫ 金曜みんなでバドミントン②	気軽にソフトエクササイズ④
	日	28	29	30	31			
大会等		JA共済トーナメント 日本リトルシニア野球大会 森恵治杯バドミントン愛好者大会	JA共済トーナメント 日本リトルシニア野球大会	JA共済トーナメント 日本リトルシニア野球大会				
教室	午前		フラダンス⑪		すこやか水曜⑮			
	午後				ボディケア・ストレッチ⑤ 親子にこにご運動Ⅱ⑤			
	夜		チアダンス⑰		水曜親子でスポーツ⑥			