



レンタルルーム (ふらっとルーム) 予定表

2026年

	日	月	火	水	木	金	土
	《 今月のお知らせ 》			1 ☕	2 ☕	3	4
AM	夏休みワークショップの詳細に関しましては、別紙をご覧ください。 予定が変更になる可能性もあります。最新情報は、HP や 公式LINE 等でご確認をお願い致します。			はじめてのスマートフォン教室 10:00 ~ 11:00	思い出カフェ 10:00 ~ 11:00	定休日	定休日
PM	《 豆知識 》 一般的に虫よけスプレーに使われているディートってご存知ですか？ アメリカで開発された化合物です。消防法に定められる第4類危険物、第3石油類に該当する成分です。人によってアレルギーや肌荒れを起こすことがあり、動物実験で連続的大量摂取すると神経毒性が見られたとの報告もあります。			ゆうじ蕎麦 11:30 ~ 13:00 みやまえスタディ 15:00 ~ 17:00 みやまえ食堂 17:00 ~ 19:00	ランチ 11:30 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 21:00	休み	休み
	5 ☕	6 ☕	7 ☕	8 ☕	9 ☕	10	11
AM	エンジョイエイジング (チェアヨガ) 9:45 ~ 12:45			産後ヨガ&フィットネス 10:00 ~ 11:00		定休日	定休日
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやまえ塾 14:30 ~ 17:30	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00 健康麻雀倶楽部 13:30 ~ 15:30	ランチ 11:00 ~ 13:00	やさしい体操 10:00 ~ 11:00 ランチ 11:30 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 21:00	休み	休み
	12 ☕	13 ☕	14 ☕	15 ☕	16 ☕	17	18
AM	エンジョイエイジング (紙芝居) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:35 親子ふれあいリズム 10:45 ~ 11:30 血管年齢チェック 10:00 ~ 15:00	ひとり親世帯&生活困窮者限定パントリー 10:00 ~ 10:30	はじめてのスマートフォン教室 10:00 ~ 11:00	思い出カフェ 10:00 ~ 11:00	定休日	定休日
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやマルシェ 12:00 ~ 14:00 歌声ひろば 14:00 ~ 15:00 みやまえ塾 15:30 ~ 18:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 血管年齢チェック 10:00 ~ 15:00 ひとり親世帯&生活困窮者限定パントリー 14:00 ~ 14:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 健康麻雀倶楽部 13:30 ~ 15:30	きみお蕎麦 11:00 ~ 13:00 みやまえスタディ 15:00 ~ 17:00 みやまえ食堂 17:00 ~ 19:00	ランチ 11:30 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 21:00	休み	休み
	19 ☕	20 海の日	21 ☕	22 ☕	23 ☕	24	25
AM	エンジョイエイジング (AIの使い方) 9:45 ~ 12:45 ひとり親世帯&生活困窮者限定パントリー 10:00 ~ 10:30	休み	懐メロ会 11:00 ~ 12:00	骨盤底筋エクササイズヨガ 10:00 ~ 11:00	ベビーマッサージ 10:00 ~ 12:00	夏休みワークショップ ①	夏休みワークショップ ②
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやまえ塾 (農業体験) 14:30 ~ 17:00 みやまえラウンジ 16:00 ~	休み	ランチ 11:30 ~ 13:00 健康麻雀倶楽部 13:30 ~ 15:30	ランチ 11:00 ~ 13:00 みやまえ脳活アカデミー 12:00 ~ 15:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 eスポーツ 16:00 ~ 21:00	休み	親子体験ツアー (スカイダック) 休み 夏休みワークショップ ③
	26 ☕	27 ☕	28 ☕	29	30	31	登録をお願いします!!
AM	エンジョイエイジング (歌) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:35 親子ふれあいリズム 10:45 ~ 11:30	夏休みワークショップ ④			夏休みワークショップ ⑦	LINE
PM	ランチ 11:30 ~ 13:00 コンサート 14:00 ~ 15:00 みやまえ塾 16:30 ~ 19:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 ブックカフェ 13:00 ~ 14:30	ランチ 11:30 ~ 13:00 健康麻雀倶楽部 13:30 ~ 15:30	ランチ 11:00 ~ 13:00 夏休みワークショップ ⑤	やさしい体操 10:00 ~ 11:00 ランチ 11:30 ~ 13:00 夏休みワークショップ ⑥ eスポーツ 16:00 ~ 21:00	休み	Facebook
						夏休みワークショップ ⑧	Instagram