2016 11月の予定 November

日	曜	午前			午後		
1	火						
2	水				いきいきトレーニングＰｌｕｓ	13:00	第二教養娯楽室
3	木	城東フェスティバル					
4	金						
5	土	男の体操	10:00	体育室	のびのび体操	13:30	体育室
		初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡	13:30	会議室
		脳いきいき散歩	10:00	訓練室			
6	日						
7	月	脳いきいきiPad講座	①９：30 ②11：00	第二教養娯楽室			
		スローエアロ	10:00	体育室			
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
8	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		古典文学	10:00	会議室	自悠大学 Ａ	14:00	会議室
9	水				いきいきトレーニングＰｌｕｓ	13:00	体育室
10	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○傾聴いきいきサロン	13:30	会議室
11	金	レクダンス	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
		自悠大学 Ｂ	10:00	会議室	歌声サロン	13:30	会議室
12	土	男の体操	10:00	体育室	のびのび体操	13:30	体育室
		みんなのコーラス	10:00	会議室			
13	日	休　館　日					
14	月	脳いきいきiPad講座	①９：30 ②11：00	第二教養娯楽室	声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
		スローエアロ	10:00	体育室			
15	火	●ゲートボール	9:30	屋外	自悠大学 Ａ	14:00	会議室
		フラワーアレンジ	10:00	会議室			
16	水				いきいきトレーニングＰｌｕｓ	13:00	体育室
					写経をはじめる	13:30	会議室
17	木	●ゲートボール	9:30	屋外			
		歴史への誘い	10:00	会議室			

18	金	レクダンス 自悠大学 B	10:00 10:00	体育室 会議室	手話ダンス　和	13:30	体育室
19	土	男の体操 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	笑顔で民謡	13:30	会議室
20	日						
21	月	脳いきいきiPad講座 スローエアロ 豊かに生きるための国語	①９:30 ②11:00 10:00 10:00	第二教養娯楽室 体育室 会議室	●手芸クラブ 〇JOY＼(^o^)／く♪ら♪ぶ	13:30 13:30	第二教養娯楽室 体育室
22	火	●ゲートボール 古典文学	9:30 10:00	屋外 会議室	自悠大学 A	14:00	会議室
23	水				いきいきトレーニングＰｌｕｓ 〇折り紙で壁面装飾	13:00 13:30	体育室 会議室
24	木	●ゲートボール	9:30	屋外	〇弁護士講座	13:30	会議室
25	金	自悠大学 B	10:00	会議室	●栄養相談 彩り☆舞踊 歌声サロン	13:00 13:30 13:30	健康相談室 体育室 会議室
26	土	男の体操 みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	〇大人のぬりえ倶楽部 〇筋力マシンアドバイス	13:30 13:30	会議室 体育室
27	日	休　館　日					
28	月	脳いきいきiPad講座 レクダンス 四季のおりがみ	①９:30 ②11:00 10:00 10:00	第二教養娯楽室 体育室 会議室	声を出そう！詩吟教室 ●手芸クラブ	13:30 13:30	会議室 第二教養娯楽室
29	火	●ゲートボール	9:30	屋外	自悠大学 A	14:00	会議室
30	水				いきいきトレーニングＰｌｕｓ 写経をはじめる	13:00 13:30	体育室 会議室

●→自由参加　〇→事前申込みです。その他は受講生確定のため途中参加ができません。

受講案内

12月開講の健康講座　受講生募集！

受付期間　11月7日（月）～9日（水）

持ち物　入館票
５２円はがき　１講座につき１枚

抽　選　11月11日（金）

城東ふれあいセンター　江東区北砂4－20－12　☎3640-8651