

6月の予定

日	曜	午前			午後		
1	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	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
2	木	●ゲートボール 筋力アップ体操ハード 歴史への誘い	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	こつこつ体操 いきいき食生活	13:30 13:30	体育室 第二教養娯楽室
3	金	筋力アップ体操ソフト 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室			
4	土	初心者のペン習字 らくらく体操 脳いきいき散歩	10:00 10:00 10:00	会議室 体育室 訓練室	のびのび体操 笑顔で民謡	13:30 13:30	体育室 会議室
5	日						
6	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
7	火	●ゲートボール 筋力アップ体操ソフト	9:30 10:00	屋外 体育室			
8	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	いきいきトレーニングPlus	13:00	体育室
9	木	●ゲートボール 筋力アップ体操ハード	9:30 10:00	屋外 体育室	こつこつ体操 ○傾聴いきいきサロン	13:30 13:30	体育室 会議室
10	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
11	土	みんなのコーラス らくらく体操 脳いきいき散歩	10:00 10:00 10:00	会議室 体育室 訓練室	のびのび体操	13:30	体育室
12	日	休館日					
13	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー 声を出そう！詩吟教室	13:30 13:30	体育室 会議室
14	火	●ゲートボール 筋力アップ体操ソフト 古典文学	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
15	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	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
16	木	●ゲートボール 筋力アップ体操ハード 歴史への誘い	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	こつこつ体操 いきいき食生活	13:30 13:30	体育室 第二教養娯楽室
17	金	筋力アップ体操ソフト 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	手話ダンス 和	13:30	体育室
18	土	らくらく体操 初心者のペン習字 脳いきいき散歩	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 訓練室	のびのび体操 笑顔で民謡	13:30 13:30	体育室 会議室
19	日						

日	曜	午前			午後		
20	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー ●手芸クラブ	13:30 13:30	体育室 第二教養娯楽室
21	火	●ゲートボール 筋力アップ体操ソフト フラワーアレンジ	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
22	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	いきいきトレーニングPlus	13:00	体育室
23	木	●ゲートボール 筋力アップ体操ハード	9:30 10:00	屋外 体育室	こつこつ体操 いきいき食生活	13:30 13:30	体育室 第二教養娯楽室
24	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
25	土	らくらく体操 みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
26	日	休館日					
27	月	四季のおりがみ	10:00	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
28	火	●ゲートボール 古典文学	9:30 10:00	屋外 会議室			
29	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
30	木	●ゲートボール 歴史への誘い	9:30 10:00	屋外 会議室			

●印は自由参加、○印は事前申込です。

★筋力マシンアドバイスの申し込みは
毎月1日から行っています。
お電話でもお申し込みが出来ます。
電話03-3640-8651

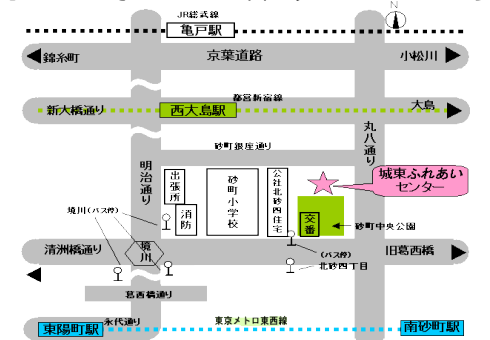
城東ふれあいセンター(城東老人福祉センター)
指定管理者 社会福祉法人 奉優会
〒136-0073 東京都江東区北砂4-20-12
TEL:03-3640-8651
FAX:03-3699-6744
E-mail:joto-fureai@foryou.or.jp
http://foryou.or.jp

☆健康相談☆

月曜日～金曜日(土日祝日除く)
実施しております。

☆お風呂利用時間☆

月・水・金(12:00～15:00)
※祝日の場合はお休みいたします。



交通案内

▶徒歩

東京メトロ東西線 南砂町駅から徒歩15分

▶バス

JR錦糸町、亀戸、秋葉原駅からバス[葛西橋方面行き]に乗り[北砂4丁目]下車、徒歩3分

【開館時間】 午前9時～午後9時30分(個人利用は午後5時まで) 【休館日】第2・4日曜日※年末年始休館