

2016

9月の予定

September

受講申し込み受付・手続き…9：30～16：00

日	曜	午前			午後		
1	木	●ゲートボール	9:30	屋外	教養講座募集受付		
		筋力アップ体操ハード	10:00	体育室			
2	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
3	土	らくらく体操	10:00	体育室		のびのび体操	13:30 体育室
		脳いきいき散歩	10:00	訓練室			
4	日						
5	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
6	火	●ゲートボール	9:30	屋外			
		○大人のぬりえ倶楽部	10:00	会議室			
		筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
7	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
					写経をはじめる	13:30	会議室
8	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
		筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	○傾聴いきいきサロン	13:30	会議室
9	金	筋力アップ体操ソフト	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
10	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操	13:30	会議室
		みんなのコーラス	10:00	会議室			
		脳いきいき散歩	10:00	訓練室			
11	日	休館日					
12	月	脳いきいきiPad講座	① 9：30 ②11：00	第二教養倶楽室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
		中国体操	10:00	体育室			
13	火	●ゲートボール	9:30	屋外	教養講座手続き	自悠大学 A	14:00 会議室
						○筋力マシンアドバイス	13:30 体育室
14	水						
15	木	●ゲートボール	9:30	屋外		こつこつ体操	13:30 体育室
		筋力アップ体操ハード	10:00	体育室		○ウクレレ演奏会	15:30 体育室
16	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	手話ダンス 和	13:30	体育室
		自悠大学 B	10:00	会議室			

日	曜	午前			午後		
17	土	らくらく体操	10:00	会議室	のびのび体操	13:30	会議室
		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			
18	日						
19	月	脳いきいきiPad講座	① 9：30 ②11：00	第二教養倶楽室	●手芸クラブ	13:30	第二教養倶楽室
20	火	●ゲートボール	9:30	屋外	自悠大学 A	14:00	会議室
		筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
21	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
22	木				○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
23	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●栄養相談	13:00	健康相談室
		自悠大学 B	10:00	会議室	○JOY＼(^o^)/＜♪ら♪ぶ	13:30	会議室
24	土				○筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
25	日	休館日					
26	月	脳いきいきiPad講座	① 9：30 ②11：00	第二教養倶楽室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
		中国体操	10:00	体育室	●手芸クラブ	13:30	第二教養倶楽室
27	火	●ゲートボール	9:30	屋外	自悠大学 A	14:00	会議室
		筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
28	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
29	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
		筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
30	金	自悠大学 B	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室

●印は自由参加、○印は事前申込です。その他は受講生確定のため途中参加ができません。

朝の時間が空いてます！

ゆうゆう体操
月・火・木・金・土
9：05～9：30
（日・祝日はお休み）
水→15：00～拡大版！

筋力マシンアドバイス
お申込みは毎月1日から。
お電話でも申込み
できます！

健康相談
月・水・木
10：00～16：00
火・金
13：00～16：00
（土日祝日を除く）

お風呂利用
月・水・金
12：00～15：00
（祝日はお休み）

交通案内

東京メトロ東西線
【南砂町】から徒歩15分
【東陽町】から都バス
境川經由 錦糸町行き「境川」下車 徒歩7分
都バス
錦糸町・亀戸・秋葉原から葛西橋方面行き「北砂四丁目」下車 徒歩3分

城東ふれあいセンター

（城東老人福祉センター）
☎3640-8651

