

# 5月の予定

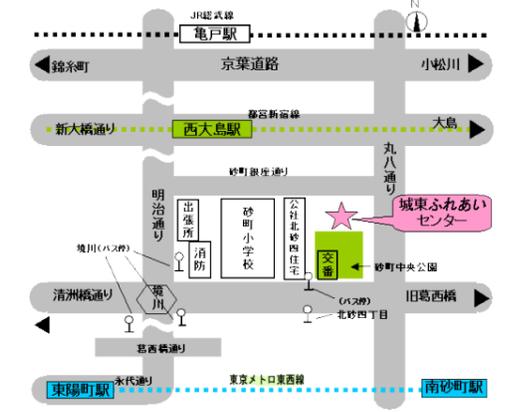
日	曜	午前		午後	
1	日				
2	月				
3	火				
4	水				
5	木				
6	金	筋力アップ体操ソフト 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	
7	土	らくらく体操 初心者のペン習字 脳いきいき散歩	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 訓練室	のびのび体操 笑顔で民謡
8	日	休館日			
9	月	中国体操	10:00	体育室	声を出そう！詩吟教室 筋力アップ体操スーパー
10	火	●ゲートボール 古典文学 筋力アップ体操ソフト	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 体育室	筋力マシンアドバイス
11	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	いきいきトレーニングPlus
12	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 〇傾聴いきいきサロン
13	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
14	土	らくらく体操 みんなのコーラス 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
15	日	休館日			
16	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
17	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	〇映画鑑賞会
18	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
19	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
20	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
21	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
22	日	休館日			

日	曜	午前		午後	
23	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー 声を出そう！詩吟教室 ●手芸クラブ
24	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	〇折り紙で壁面装飾
25	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	いきいきトレーニングPlus
26	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
27	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	栄養相談 彩り☆舞踊 歌声サロン
28	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
29	日	休館日			
30	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー
31	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	

★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☆  
平日の月曜日～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