

7月の予定

日	曜	午前			午後		
1	金	豊かに生きるための国語	10:00	会議室	健康講座申込受付 9:30～16:00		
2	土	健康講座申込受付 9:30～16:00					
3	日	健康講座申込受付 9:30～16:00					
4	月						
5	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○長寿サポート交流会	13:30	会議室
6	水				いきいきトレーニングPlus 写経をはじめ	13:00 13:30	体育室 会議室
7	木	●ゲートボール 歴史への誘い お口いきいき	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 第二教養娯楽室	いきいき食生活	13:30	第二教養娯楽室
8	金	スローエアロ	10:00	体育室	彩り☆舞踊 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
9	土	みんなのコーラス 男の体操	10:00 10:00	会議室 体育室	のびのび体操	13:30	体育室
10	日	休館日					
11	月	○熱中症対策講座	10:00	会議室	声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
12	火	●ゲートボール 古典文学	9:30 10:00	屋外 会議室	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
13	水				いきいきトレーニングPlus	13:00	体育室
14	木	●ゲートボール お口いきいき	9:30 10:00	屋外 第二教養娯楽室	○傾聴いきいきサロン いきいき食生活	13:30 13:30	会議室 第二教養娯楽室
15	金	スローエアロ 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
16	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
17	日						
18	月	四季のおりがみ	10:00	会議室	●手芸クラブ	13:30	第二教養娯楽室
19	火	●ゲートボール フラワーアレンジ	9:30 10:00	屋外 会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
20	水				いきいきトレーニングPlus 写経をはじめ	13:00 13:30	体育室 会議室

日	曜	午前			午後		
21	木	●ゲートボール 歴史への誘い お口いきいき	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 第二教養娯楽室	いきいき食生活	13:30	第二教養娯楽室
22	金	スローエアロ	10:00	体育室	彩り☆舞踊 歌声サロン ●栄養相談	13:30 13:30 13:00	体育室 会議室 健康相談室
23	土	男の体操 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
24	日	休館日					
25	月				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
26	火	古典文学	10:00	会議室	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
27	水				いきいきトレーニングPlus	13:00	体育室
28	木	お口いきいき	10:00	第二教養娯楽室			
29	金	豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
30	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
31	日						

●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。

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

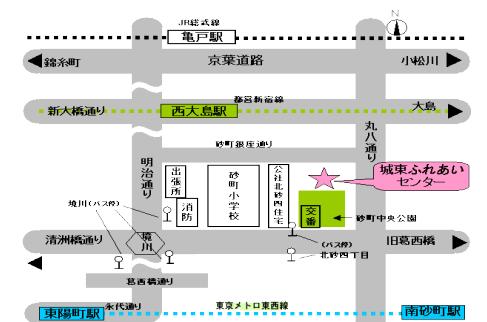
☆健康相談☆

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



東京メトロ東西線 南砂町駅から徒歩15分



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