



4月の予定



日	曜	午前			午後		
1	金						
2	土						
3	日						
4	月						
5	火	●ゲートボール	9:30	屋外			
6	水				いきいきトレーニングPlus	13:00	体育室
7	木	●ゲートボール 歴史への誘い	9:30 10:00	屋外 会議室			
8	金				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	10:00	会議室	のびのび体操	13:30	体育室
10	日	休館日					
11	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
12	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
13	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
14	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
15	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
16	土	らくらく体操 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	のびのび体操 笑顔で民謡	13:30 13:30	体育室 会議室
17	日	休館日					
18	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 第二教養娛樂室
19	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			
20	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

日	曜	午前			午後		
21	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	13:30	体育室
22	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
23	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
24	日	休館日					
25	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	13:30 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娛樂室
26	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			
27	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
28	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	13:30	体育室
29	金						
30	土				のびのび体操	13:30	体育室

●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

☆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。

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

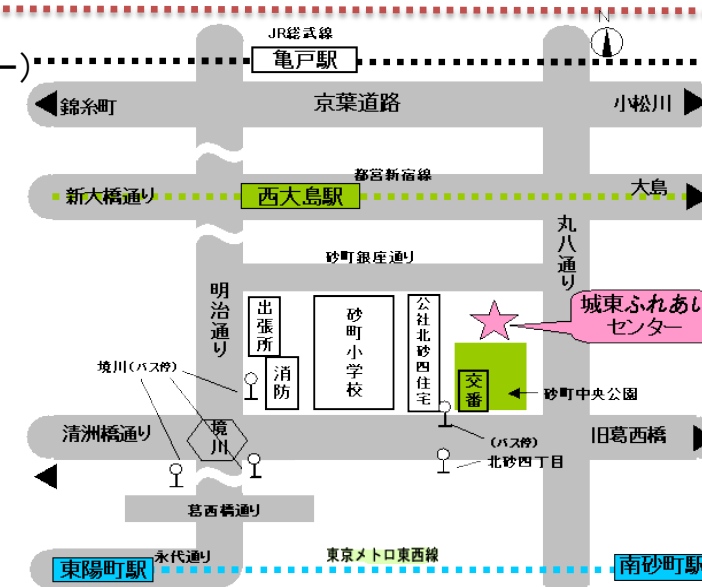
TEL 03-3640-8651

FAX 03-3699-6744

E-mail joto-fureai@foryou.or.jp

<http://foryou.or.jp>

交通案内
 ▶徒歩 徒歩
 東京メトロ東西線 南砂町駅から徒歩15分
 ▶バス 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