

1月の予定

2018 January



日	曜	午前			午後		
1	月	年始休館日					
2	火						
3	水						
4	木						
5	金						
6	土	らくらく体操 初心者のペン習字 ○七福神巡り	10:00 体育室 10:00 会議室	笑顔で民謡 ●レクダンス	13:30 会議室 15:30 体育室		
7	日	○映画鑑賞会	10:00 会議室	○映画鑑賞会	13:30 会議室		
8	月	おもてなし英会話	10:00 会議室				
9	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学	9:30 屋外 10:00 体育室 10:00 会議室	○筋力マシンアドバイス 自悠大学 A	13:30 訓練室 14:00 会議室		
10	水	スローエアロ	10:00 体育室	運動栄養お口の複合教室 ●ヨガピレッチ	13:00 体育室 15:00 体育室		
11	木	●ゲートボール はつらつ体操ハード ○ゆったりタイム①	9:30 屋外 10:00 会議室 10:30 会議室	こつこつ体操 ○傾聴いきいきサロン ○ゆったりタイム③	13:30 体育室 13:30 会議室 13:30 会議室		
12	金	はつらつ体操ソフト 自悠大学 B	10:00 体育室 10:00 会議室	彩り☆舞踊 歌声サロン	13:30 体育室 13:30 会議室		
13	土	らくらく体操 みんなのコーラス	10:00 体育室 10:00 会議室	のびのび体操 ○お茶セミナー	13:30 体育室 13:30 会議室		
14	日	休 館 日					
15	月	中国体操 ○食べるにこだわる講座	10:00 体育室 10:00 会議室	はつらつ体操スーパー カローリング ●手芸クラブ	13:30 体育室 15:15 体育室 13:30 第二教養娯楽室		
16	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト フラワーアレンジ	9:30 屋外 10:00 体育室 10:00 会議室	自悠大学 A ○カラー講座	14:00 会議室 13:30 第二教養娯楽室		
17	水	スローエアロ	10:00 体育室	運動栄養お口の複合教室 写経をはじめ ●コリトレ	13:00 体育室 13:30 会議室 15:00 体育室		

18	木	●ゲートボール はつらつ体操ハード 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	
19	金	はつらつ体操ソフト 自悠大学 B	10:00 10:00	体育室 会議室				
20	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 ●レクダンス	13:30 13:30 15:30	体育室 会議室 体育室	
21	日							
22	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	はつらつ体操スーパー 声を出そう！詩吟教室 カローリング ●手芸クラブ	13:30 13:30 15:15 13:30	体育室 会議室 体育室 第二教養娯楽室	
23	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	自悠大学 A ○折り紙で壁面装飾	14:00 13:30	会議室 第一教養娯楽室	
24	水	スローエアロ	10:00	体育室	運動栄養お口の複合教室 ●ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室	
25	木	●ゲートボール はつらつ体操ハード	9:30 10:00	屋外 体育室	こつこつ体操 ●ラ・ラ・ラハーモニー	13:30 13:30	体育室 会議室	
26	金	はつらつ体操ソフト 自悠大学 B	10:00 10:00	体育室 会議室	●栄養相談 彩り☆舞踊 歌声サロン	13:00 13:30 13:30	健康相談室 体育室 会議室	
27	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 ○オレンジリングネットワーク	13:30 13:30	体育室 会議室	
28	日	休 館 日						
29	月	中国体操 おもてなし英会話	10:00 10:00	体育室 会議室	はつらつ体操スーパー 声を出そう！詩吟教室	13:30 13:30	体育室 会議室	
30	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト ○食べるにこだわる講座 ○元気の薬箱	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第一教養娯楽室	●大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室	
31	水	スローエアロ	10:00	体育室	運動栄養お口の複合教室 写経をはじめ ●コリトレ	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室	

●→自由参加

○→事前申込みです。

その他は受講生確定済みのため、途中参加ができません。

城東ふれあいセンター

電話 3640-8651