4 月の予定

2017 Apri



日	曜	午前			午後		
1	土				のびのび体操	13:30	体育室
2	日						
3	月	おもてなし英会話	10:00	会議室			
4	火	●ゲートボール	9:30	屋外			
		○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
5	水				運動栄養お口の複合教室	13:00	体育室
6	木	●ゲートボール	9:30	屋外			
		歴史への誘い	10:00	会議室			
7	金						
8	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
9	日	**休　　館　　日**					
10	月	中国体操	10:00	体育室	声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
					はつらつ体操スーパー	13:30	体育室
11	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
		古典文学	10:00	会議室			
12	水	スローエアロ	10:00	体育室	運動栄養お口の複合教室	13:00	体育室
13	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
		はつらつ体操ハード	10:00	体育室	○傾聴いきいきサロン	13:30	会議室
14	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
		○食べるにこだわる講座	10:00	会議室	歌声サロン	13:30	会議室
15	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操	13:30	体育室
		初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡	13:30	会議室
16	日						

17	月	中国体操	10:00	体育室	はつらつ体操スーパー	13:30	体育室
		おもてなし英会話	10:00	会議室	○JOY＼(^o^)／く♪ら♪ぶ	13:30	会議室
					●手芸クラブ	13:30	第二教養娯楽室
18	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
		はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
		フラワーアレンジ	10:00	会議室			
19	水	スローエアロ	10:00	体育室	運動栄養お口の複合教室	13:00	体育室
					写経をはじめる	13:30	会議室
20	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
		はつらつ体操ハード	10:00	体育室	○ふれあいカルチャー	13:30	第二教養娯楽室
		歴史への誘い	10:00	会議室			
21	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
22	土	らくらく体操	10:00	体育室	○筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
		みんなのコーラス	10:00	会議室	○認知症サポーター養成講座	13:30	会議室
23	日	**休　館　日**					
24	月	中国体操	10:00	体育室	声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
		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
					はつらつ体操スーパー	13:30	体育室
25	火	●ゲートボール	9:30	屋外			
		はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
		古典文学	10:00	会議室			
26	水	スローエアロ	10:00	体育室	運動栄養お口の複合教室	13:00	体育室
27	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
		はつらつ体操ハード	10:00	体育室	○ラ・ラ・ラ・ハーモニー	13:30	会議室
		○元気の薬箱	10:00	第二教養娯楽室			
28	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
		○食べるにこだわる講座	10:00	会議室	歌声サロン	13:30	会議室
29	土				のびのび体操	13:30	体育室
30	日				○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室

●→自由参加　○→事前申込みです。その他は受講生確定のため途中参加ができません。

城東ふれあいセンター　3640−8651