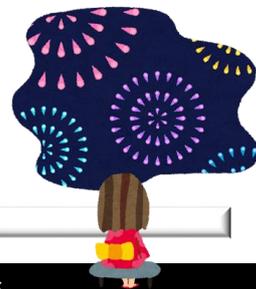


8月の予定

2017 August



日	曜	午前			午後		
1	火	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
2	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	13:30	会議室
3	木	はつらつ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操	13:30	体育室
		歴史への誘い	10:00	会議室			
4	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
5	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
					●レクダンス	15:30	体育室
6	日				○城東ふれあい寄席	14:00	第一教養娯楽室
7	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	カロリーリング	15:15	体育室
8	火	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室	○筋カマシンアドバイス	13:30	訓練室
		古典文学	10:00	会議室	ハンドマッサージ	13:30	第二教養娯楽室
9	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
10	木	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
		○食べるにこだわる講座	10:00	会議室	こつこつ体操	13:30	体育室
11	金						
12	土						
13	日	休 館 日					
14	月						
15	火						
16	水						
17	木	歴史への誘い	10:00	会議室	○JOY\(^o^)/くらぶ	13:30	体育室
18	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
		○敬老はり・マッサージ	9:45	第一教養娯楽室	○敬老はり・マッサージ	13:00	第一教養娯楽室

19	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 ●レクダンス	13:30 15:30	体育室 体育室
20	日						
21	月	中国体操 おもてなし英会話	10:00 10:00	体育室 会議室	●手芸クラブ はつらつ体操スーパー カロリーニング	13:30 13:30 15:15	第二教養娯楽室 体育室 体育室
22	火	はつらつ体操ソフト 古典文学	10:00 10:00	体育室 会議室			
23	水	スローエアロ ○映画鑑賞会 ○元気の薬箱	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室	運動栄養お口の複合教室 ○映画鑑賞会	13:00 13:30	体育室 会議室
24	木	はつらつ体操ハード ○敬老はり・マッサージ	10:00 9:45	体育室 第一教養娯楽室	こつこつ体操 ○ラ・ラ・ラ・ハーモニー ○敬老はり・マッサージ	13:30 13:30 13:00	体育室 会議室 第一教養娯楽室
25	金	はつらつ体操ソフト ○食べるにこだわる講座	10:00 10:00	体育室 会議室	彩り☆舞踊 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
26	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	訓練室・体育室 会議室
27	日	休 館 日					
28	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	●手芸クラブ はつらつ体操スーパー 声を出そう！詩吟教室	13:30 13:30 13:30	第二教養娯楽室 体育室 会議室
29	火	はじめよう！フラワーアレンジ	10:00	会議室	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
30	水	脳いきいきiPad講座	9:30	会議室	運動栄養お口の複合教室 写経をはじめめる	13:00 13:30	体育室 会議室
31	木	○ボッチャを知ろう！	10:30	体育室	脳いきいきiPad講座 ○ふれあいカルチャー	13:30 13:30	会議室 第二教養娯楽室

●→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