2月の予定 2017 february



日	曜	午前			午後		
1	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
					写経をはじめる	13:30	会議室
2	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
		筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	いきいき食生活	13:30	第二教養娯楽室
		歴史への誘い	10:00	会議室			
		おロいきいき	10:00	第二教養娯楽室			
3	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
4	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
5	日						
6	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室			
7	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○映画鑑賞会	13:30	会議室
		筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
		○映画鑑賞会	10:00	会議室			
8	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
9	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
		※いきいき食生活	9:30	区民センター	○傾聴いきいきサロン	13:30	会議室
		筋力アップ体操ハード	10:00	体育室			
		おロいきいき	10:00	第二教養娯楽室			
10	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
					歌声サロン	13:30	会議室
11	土						
12	日	休　館　日					
13	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
					声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室





14	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
		筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	○JOY＼(^o^)／く♪ら♪ぶ	13:30	会議室
		古典文学	10:00	会議室			
15	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
					写経をはじめる	13:30	会議室
16	木	●ゲートボール	9:30	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
		筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	いきいき食生活	13:30	第二教養娯楽室
		歴史への誘い	10:00	会議室			
		お口いきいき	10:00	第二教養娯楽室			
17	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	手話ダンス　和	13:30	体育室
18	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
19	日						
20	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室	●手芸クラブ	13:30	第二教養娯楽室
21	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
		筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室			
		フラワーアレンジ	10:00	会議室			
22	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
23	木	●ゲートボール	9:30	屋外	いきいき食生活	13:30	第二教養娯楽室
		お口いきいき	10:00	第二教養娯楽室			
24	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
					歌声サロン	13:30	会議室
25	土	みんなのコーラス	10:00	会議室	○筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
					○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
26	日	**休　館　日**					
27	月	四季のおりがみ	10:00	会議室	声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
					●手芸クラブ	13:30	第二教養娯楽室
28	火	●ゲートボール	9:30	屋外			
		古典文学	10:00	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。