城東ふれあいセンター 3月の予定

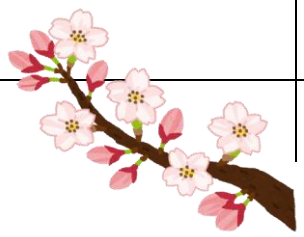
2017 March



日	曜	午前			午後		
1	水	講座申込受付			いきいきトレーニングＰｌｕｓ	13:00	第二教養娯楽室
2	木	●ゲートボール	9:30	屋外			
3	金						
4	土				のびのび体操	13:30	体育室
5	日						
6	月	●北砂小交流会	9:45	体育室	7日(火) 抽選日		
7	火	●ゲートボール	9:30	屋外			
8	水				いきいきトレーニングＰｌｕｓ	13:00	体育室
9	木	●ゲートボール ●北砂小交流会	9:30 9:45	屋外 体育室	○傾聴いきいきサロン	13:30	会議室
10	金				彩り☆舞踊 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
11	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
12	日	休　館　日					
13	月				声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
14	火	講座手続き ●ゲートボール 古典文学	9:30 10:00	屋外 会議室	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
15	水				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



16	木	●ゲートボール 歴史への誘い 元気の薬箱	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 第二教養娯楽室	○JOY＼(^o^)／く♪ら♪ぶ	13:30	体育室
17	金				●栄養相談 手話ダンス　和	13:00 13:30	健康相談室 体育室
18	土				○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
19	日						
20	月				●手芸クラブ	13:30	第二教養娯楽室
21	火						
22	水				いきいきトレーニングＰｌｕｓ	13:00	体育室
23	木	●血管年齢測定	10:00	体育室	●血管年齢測定	13:00	体育室
24	金	体力測定	10:00	体育室	体力測定 ○折り紙で壁面装飾	13:30 13:30	体育室 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
26	日	**休　館　日**					
27	月	○第七砂町小学校 金管バンドコンサート	11:00	体育室	●手芸クラブ	13:30	第二教養娯楽室
28	火						
29	水				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
30	木	体力測定 歴史への誘い	10:00 10:00	体育室 会議室	体力測定 ○ふれあいカルチャー	13:30 13:30	体育室 第二教養娯楽室
31	金						





●→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　tel 3640-8651