

2017

12月の予定

DECEMBER

日	曜	午前			午後		
1	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			
2	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
3	日	映画上映会	①10:00	会議室	映画上映会	②13:00 ③15:00	会議室
4	月	10円バザー 中国体操 おもてなし英会話	9:30 10:00 10:00	第二教養娛樂室 体育室 会議室	はつらつ体操スーパー カローリング	13:30 15:15	体育室 体育室
5	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	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	自悠大学 A	14:00	会議室
6	水	スローエアロ 脳いきいきiPad講座	10:00 ① 9:30 ②11:00	体育室 第二教養娛樂室	運動栄養お口の複合教室 写経をはじめ ●コリトレ体操	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
7	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 脳いきいきipad講座	13:30 ①13:30 ②15:00	体育館 第二教養娛樂室
8	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	彩り舞踊 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
9	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	のびのび体操 ○折り紙で壁面装飾	13:30 13:30	体育室 会議室
10	日	休 館 日					
11	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	13:30 13:30	体育館 会議室
12	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 ○筋カマシニアドバイス	14:00 13:30	会議室 訓練室
13	水	スローエアロ 脳いきいきiPad講座	10:00 ① 9:30 ②11:00	体育室 第二教養娛樂室	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
14	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 ○傾聴いきいきサロン 脳いきいきipad講座	13:30 13:30 ①13:30 ②15:00	体育館 会議室 第二教養娛樂室

日		午前			午後		
15	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	○ふれあいカルチャー	13:30	第一教養娯楽室
16	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	○筋カマシンアドバイス 笑顔で民謡 ●レクダンス	13:30 13:30 15:30	訓練室 会議室 体育室
17	日	○ゆったりタイム①	10:30	会議室	○ゆったりタイム③	13:30	第一教養娯楽室
18	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 ●手芸クラブ カローリング	13:30 13:30 15:15	体育室 第二教養娯楽室 体育室
19	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト はじめようフラワーアレンジ	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	自悠大学A	14:00	会議室
20	水	スローエアロ 脳いきいきipad講座	10:00 ① 9:30 ② 11:00	体育室 第二教養娯楽室	運動栄養お口の複合教室 写経をはじめ ●コリトレ体操	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
21	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 脳いきいきipad講座	13:30 ① 13:30 ② 15:00	体育室 第二教養娯楽室
22	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	歌声サロン	13:30	会議室
23	土				のびのび体操 ○オレンジリングネットワーク	13:30 13:30	体育室 会議室
24	日	休 館 日					
25	月	中国体操	10:00	体育室	はつらつ体操スーパー 声を出そう！詩吟教室 ●手芸クラブ	13:30 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室
26	火	年忘れ演芸大縁会			13:00～	体育室	
27	水				●ヨガピレッチ	15:00	体育室
28	木	○食べるにこだわる講座	10:00	会議室	○ラ・ラ・ラハーモニー	13:30	会議室
29	金	休 館 日					
30	土	休 館 日					
31	日	休 館 日					

●→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