

# 9月の予定

# 2017 September



日	曜	午前			午後		
1	金						
2	土				笑顔で民謡	13:30	会議室
					●レクダンス	15:30	体育室
3	日						
4	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			
5	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			
6	水	脳いきいきiPad講座	① 9:30 ② 11:00	第二教養娯楽室	運動栄養お口の複合教室	13:00	体育室
		スローエアロ	10:00	体育室	写経をはじめ	13:30	会議室
7	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	脳いきいきiPad講座	① 13:30 ② 15:00	第二教養娯楽室
8	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
		〇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
9	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操	13:30	体育室
		みんなのコーラス	10:00	会議室			
10	日	<b>休 館 日</b>					
11	月	中国体操	10:00	体育室	声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
		おもてなし英会話	10:00	会議室	はつらつ体操スーパー	13:30	体育室
					カローリング	15:15	体育室
12	火	●ゲートボール	9:30	屋外	〇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	自悠大学 A	14:00	会議室
13	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
		脳いきいきiPad講座	① 9:30 ② 11:00	第二教養娯楽室			
14	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
					脳いきいきiPad講座	① 13:30 ② 15:00	第二教養娯楽室
15	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
		自悠大学 B	10:00	会議室			



抽選：7日（木）  
手続き13日～15日

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	○筋力マシンアドバイス 笑顔で民謡 ●レクダンス	13:30 13:30 15:30	訓練室・体育室 会議室 体育室	
17	日							
18	月				○敬老ふれあいコンサート ●手芸クラブ	13:30 13:30	体育室 第二教養娛樂室	
19	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト	9:30 10:00	屋外 体育室	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 第二教養娛樂室	運動栄養お口の複合教室 ○折り紙で壁面装飾	13:00 13:30	体育室 会議室	
21	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 脳いきいきiPad講座	13:30 ① 13:30 ② 15:00	体育室 第二教養娛樂室	
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	●大人のぬり絵クラブ	13:30	会議室	
23	土	みんなのコーラス	10:00	会議室	オレンジリングネットワーク のびのび体操	13:30 13:30	会議室 体育室	
24	日	<b>休 館 日</b>						
25	月	中国体操 ○食べるにこだわる講座	10:00 10:00	体育室 会議室	はつらつ体操スーパー カローリング ●手芸クラブ	13:30 15:15 13:30	体育室 体育室 第二教養娛樂室	
26	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト ○元気の薬箱	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 第一教養娛樂室	自悠大学 A ○ふれあいカルチャー	14:00	会議室 第二教養娛樂室	
27	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 第二教養娛樂室	運動栄養お口の複合教室	13:00	体育室	
28	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 ○ラ・ラ・ラ・ハーモニー 脳いきいきiPad講座	13:30 13:30 ① 13:30 ② 15:00	体育室 会議室 第二教養娛樂室	
29	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	○JOY＼(^o^)/くらぶ ○介護予防事業説明会	13:30 14:00	体育室 会議室	
30	土	らくらく体操 ○映画鑑賞会	10:00 10:00	体育室 会議室	のびのび体操 ○映画鑑賞	13:30 13:30	体育室 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**