

3月の予定

2018 March



日	曜	午前			午後		
1	木	●ゲートボール	9:30	屋外			
2	金	春					
3	土				のびのび体操	13:00	体育室
4	日						
5	月		おもてなし英会話	10:00	会議室	彩り☆舞踊	13:30
6	火	●ゲートボール	9:30	屋外			
		元気の薬箱	10:00	第一教養娛樂室			
		○ゆったりタイム①	10:30	会議室	○ゆったりタイム③	13:30	会議室
7	水	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
		8日(木) 講座抽選日			運動栄養お口の複合教室	13:00	体育室
					●コリトレ	15:00	体育室
8	木		●ゲートボール	9:30	屋外	○傾聴いきいきサロン	13:30
9	金	○食べるにこだわる講座	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
10	土	みんなのコーラス	10:00	会議室			
11	日	休 館 日					
12	月	北砂小交流会	9:45	体育室	声を出そう！詩吟教室	13:30	会議室
					○ピラティス	13:30	体育室
					カローリング	15:15	体育室
13	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○筋カマシンアドバイス	13:30	訓練室
		北砂小交流会	9:45	体育室			
		古典文学	10:00	会議室			
14	水				運動栄養お口の複合教室	13:00	体育室
					●ヨガピレッチ	15:00	体育室
15	木	●ゲートボール	9:30	屋外			
		歴史への誘い	10:00	会議室			
16	金						

講座申込受付

講座手続き

日	曜	午前			午後			
17	土	初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡 のびのび体操 ●レクダンス	13:30 13:00 15:30	会議室 体育室 体育室	
18	日				○絵手紙	13:30	第二教養娯楽室	
19	月				○ピラティス ●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	
20	火				●大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室	
21	水				運動栄養お口の複合教室 ●コリトレ	13:00 15:00	体育室 体育室	
22	木				合同体力測定 ●ラ・ラ・ラハーモニー	13:00 13:30	体育室 会議室	
23	金	○食べるにこだわる講座	10:00	会議室	彩り☆舞踊 ○折り紙で壁面装飾	13:30 13:30	体育室 会議室	
24	土				○筋力マシンアドバイス ●レクダンス	13:30 15:30	体育室 体育室	
25	日	オレンジフェスティバル 10:00~15:00						
26	月	四季のおりがみ 合同体力測定	10:00 10:00	会議室 体育室	声を出そう！詩吟教室 カローリング ●手芸クラブ	13:30 15:15 13:30	会議室 体育室 第二教養娯楽室	
27	火	○金管バンドコンサート	11:00	体育室				
28	水				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	
29	木	合同体力測定	10:00	体育室				
30	金	合同体力測定	10:00	体育室	○絵手紙	13:30	会議室	
31	土				のびのび体操	13:00	体育室	

●→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