

# 6月の予定

# 2018 June



日	曜	午前			午後		
1	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
2	土	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室	笑顔で民謡	13:30	会議室
		初心者のペン習字	10:00	会議室	○生き生き脳活倶楽部	15:00	体育室
3	日	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
4	月	骨盤調整・足ほぐし	10:00	体育室	ハワイアンフラ	13:30	体育室
		おもてなし英会話	10:00	会議室	カローリング	15:00	体育室
		○スポンジテニス	10:30	屋外			
5	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○ウクレレミニコンサート	13:30	会議室
		リズムキック&パンチ	10:00	体育室			
		○元気の薬箱	10:00	第一教養倶楽室			
6	水	スローエアロ	10:00	体育室	○体カアップ教室A	13:00	体育室
		○脳いきいきiPad①、②	9:30/11:00	第二教養倶楽室	写経をはじめ	13:30	会議室
					●コリトレ体操	15:00	体育室
7	木	●ゲートボール	9:00	屋外	Sintex (シンテックス)	13:30	体育室
		すわって体操	10:00	体育室	○脳いきいきiPad③、④	13:30/15:00	第二教養倶楽室
		歴史への誘い	10:00	会議室			
		○脳トレ散歩	10:00	訓練室・屋外			
8	金	ソフトエアロ	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
					歌声サロン	13:30	会議室
9	土	きんちゃんの“朗読”	10:00	体育室	のびのび体操	13:00	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
		パステルアート	10:00	会議室	●パワー体操	13:30	体育室
					●レクダンス	15:30	体育室
12	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○筋カマシンアドバイス	13:30	訓練室
		はつらつ体操ソフト	10:00	体育室	シニアチア®ダンス	15:00	体育室
		古典文学	10:00	会議室			
13	水	東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○体カアップ教室B	13:00	体育室
		○脳いきいきiPad①、②	9:30/11:00	第二教養倶楽室	●ヨガピレッチ	15:00	体育室
14	木	●ゲートボール	9:00	屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
		●JOYフル体操	10:00	体育室	○脳いきいきiPad③、④	13:30/15:00	第二教養倶楽室
		○脳トレ散歩	10:00	訓練室・屋外	●男の体操	15:00	体育室
		○食べるにこだわる講座	10:00	第二教養倶楽室			
15	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
16	土	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室	笑顔で民謡	13:30	会議室
		初心者のペン習字	10:00	会議室	○生き生き脳活倶楽部	15:00	体育室

日	曜	午前			午後		
17	日						
18	月	骨盤調整・足ほぐし おもてなし英会話	10:00 10:00	体育室 会議室	ハワイアンフラ カローリング ●手芸クラブ	13:30 15:00 13:30	体育室 体育室 第二教養娯楽室
19	火	●ゲートボール リズムキック&パンチ はじめよう！フラワーアレンジ	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	●大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
20	水	スローエアロ ○脳いきいきiPad①、②	10:00 9:30/11:00	体育室 第二教養娯楽室	○体カアップ教室A 写経をはじめめる ●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 すわって体操 歴史への誘い ○食べるにこだわる講座	9:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第二教養娯楽室	Sintex（シンテックス） ○脳いきいきiPad③、④	13:30 13:30/15:00	体育室 第二教養娯楽室
22	金	ソフトエアロ	10:00	体育室	彩り☆舞踊 歌声サロン ○傾聴サロン	13:30 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室
23	土	きんちゃんの“朗読” みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	のびのび体操 ○オレンジリングネットワーク	13:00 13:30	体育室 会議室
24	日	<b>休 館 日</b>					
25	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	声を出そう！詩吟教室 ●パワー体操 ●手芸クラブ ●レクダンス	13:30 13:30 13:30 15:30	会議室 体育室 第二教養娯楽室 体育室
26	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○折り紙で壁面装飾 シニアチア®ダンス	13:30 15:00	会議室 体育室
27	水	東京五輪音頭2020 ○脳いきいきiPad①、②	10:00 9:30/11:00	体育室 第二教養娯楽室	○体カアップ教室B ●ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
28	木	●ゲートボール ●JOYフル体操	9:00 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iPad③、④ ●男の体操	13:30 13:30 13:30/15:00 15:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 体育室
29	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
30	土	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室	○エンジョイ！脳活	15:00	会議室

●→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

