

# 9月の予定 2018 September

日	曜	午前			午後		
1	土				○エンジョイ！脳活	15:00	体育室
2	日	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
3	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	カローリング	15:00	体育室
4	火	リズムキック&パンチ	10:00	体育室			
5	水	スローエアロ	10:00	体育室	○体カアップ教室A 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
6	木	すわって体操 歴史への誘い	10:00 10:00	体育室 会議室	Sintex (シンテックス)	13:30	体育室
7	金	はつらつ体操ソフト 自悠大学B ○元気の薬箱	10:00 10:00 11:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室			
8	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 ○エンジョイ！脳活	13:00 15:00	体育室 体育室
9	日	<b>休 館 日</b>					
10	月	中国体操 パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室	●パワー体操 詩吟教室 ●レクダンス	13:30 13:30 15:30	体育室 会議室 体育室
11	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	○筋カマシンアドバイス 自悠大学A シニアチア®ダンス	13:30 14:00 15:00	訓練室 会議室 体育室
12	水				○体カアップ教室B ●ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
13	木	●ゲートボール ●JOYフル体操 ○脳トレ散歩 ○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	こつこつ体操 ●男の体操	13:30 15:00	体育室 体育室
14	金	ソフトエアロ 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	●大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
15	土	はつらつ体操ソフト 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	笑顔で民謡 ○エンジョイ！脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
16	日						
17	月	おもてなし英会話	10:00	会議室	○敬老コンサート ●手芸クラブ	13:30 13:30	体育室 第二教養娯楽室

後期講座申込

後期講座手続き

日	曜	午前			午後		
18	火	●ゲートボール ○お気軽ワンポイントスマホ講座	9:00 11:00	屋外 第一教養娯楽室	自悠大学A	14:00	会議室
19	水				○体カアップ教室A・B ○美ユーターボディウェーブ ●コリトレ体操	13:00 13:30 15:00	会議室 体育室 体育室
20	木	●ゲートボール ○脳トレ散歩	9:00 10:00	屋外 訓練室/屋外	Sintex (シンテックス)	13:30	体育室
21	金	自悠大学B	10:00	会議室			
22	土	合同体力測定	9:45	体育室	のびのび体操 ○オレンジリングネットワーク ○エンジョイ!脳活	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
23	日	<b>休 館 日</b> ★「RUN伴」応援イベント★ 屋外					
24	月				●パワー体操 ●手芸クラブ ○認知症サポーター養成講座 ●レクダンス	13:30 13:30 14:30 15:30	体育室 第二教養娯楽室 会議室 体育室
25	火	●ゲートボール	9:00	体育室	自悠大学A	14:00	会議室
26	水				○体カアップ教室A・B ○美ユーターボディウェーブ ●ヨガピレッチ	13:00 13:30 15:00	会議室 体育室 体育室
27	木	●ゲートボール ●ゆったりデー ●JOYフル体操 ○食べるにこだわる講座 ○脳トレ散歩	9:00 11:00 10:00 10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室 体育室 第二教養娯楽室 訓練室/屋外	●ラ・ラ・ラ・ハーモニー ●ゆったりデー ●男の体操	13:30 13:00 15:00	会議室 第一教養娯楽室 体育室
28	金	合同体力測定 自悠大学B	9:45 10:00	体育室 会議室	合同体力測定 ○傾聴いきいきサロン	13:30 13:30	体育室 第二教養娯楽室
29	土	合同体力測定	9:45	体育室	合同体力測定	13:30	体育室
30	日				○折り紙で壁面装飾	13:30	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

