

4月の予定

2018
April



春

日	曜	午前			午後		
1	日						
2	月	骨盤調整・足ほぐし	10:00	体育室	ハワイアンフラ カローリング	13:30 15:00	体育室 体育室
3	火	●ゲートボール リズムキック&パンチ フラワーアレンジ	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室			
4	水	スローエアロ	10:00	体育室	●コリトレ体操	15:00	体育室
5	木	●ゲートボール すわって体操	9:30 10:00	屋外 体育室	Sintex (シンテックス)	13:30	体育室
6	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
7	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	13:30	会議室
8	日	休 館 日					
9	月	中国体操 パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室	●パワーアップ体操 声を出そう！詩吟教室 ●レクダンス	13:30 13:30 15:30	体育室 会議室 体育室
10	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学 ○元気のくすり箱	9:30 10:00 10:00 11:00	屋外 体育室 会議室 <small>第二教養娛樂室</small>	○筋力マシンアドバイス シニアチア®ダンス	13:30 15:00	訓練室 体育室
11	水	東京五輪音頭2020	10:00	体育室	●ヨガピレッチ	15:00	体育室
12	木	●ゲートボール ●JOYフル体操 ○食べるにこだわる講座	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 <small>第二教養娛樂室</small>	こつこつ体操 男の体操	13:30 15:00	体育室 体育室
13	金	ソフトエアロ	10:00	体育室	彩り☆舞踊 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
14	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 ○折り紙で壁面装飾	13:00 13:30	体育室 会議室
15	日						
16	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 ●手芸クラブ カローリング	13:30 13:30 15:30	体育室 <small>第二教養娛樂室</small> 体育室

日	曜	午前			午後		
17	火	●ゲートボール リズムキック&パンチ ○ゆったりタイム①	9:30 10:00 11:30	屋外 体育室 体育室	○ゆったりタイム③	14:30	第一教養娯楽室
18	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
19	木	●ゲートボール すわって体操 ○脳トレ散歩 歴史への誘い	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 訓練室・屋外 会議室	Sintex (シンテックス)	13:30	体育室
20	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
21	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	13:30	会議室
22	日	休 館 日					
23	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	パワーアップ体操 声を出そう！詩吟教室 ●手芸クラブ ●レクダンス	13:30 13:30 13:30 15:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室 体育室
24	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	●大人のぬりえ倶楽部 シニアチア®ダンス	13:30 15:00	会議室 体育室
25	水	東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○体カアップ教室B ●ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
26	木	●ゲートボール ●JOYフル体操 ○脳トレ散歩	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 訓練室・屋外	こつこつ体操 ●ラ・ラ・ラハーモニー ●男の体操	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
27	金	ソフトエアロ ○食べるにこだわる講座	10:00 10:00	体育室 第二教養娯楽室	彩り☆舞踊 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
28	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
29	日	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
30	月						

●→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