

# 5月の予定



# 2018 May



日	曜	午前			午後		
1	火	リズムキック&パンチ	10:00	体育室			
2	水	スローエアロ	10:00	体育室	写経をはじめ	13:30	会議室
3	木	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
4	金						
5	土						
6	日						
7	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	13:30 15:00	体育室 体育室
8	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学 ○元気の薬箱	9:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第二教養娛樂室	○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
9	水	東京五輪音頭2020 ○脳いきいきiPad①、②	10:00 10:00	体育室 会議室	○体カアップ教室B ●ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
10	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 訓練室・屋外 第二教養娛樂室	こつこつ体操 ○脳いきいきiPad③、④ ●男の体操	13:30 14:00 15:00	体育室 会議室 体育室
11	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
12	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	13:00	体育室
13	日	<b>休 館 日</b>					
14	月	中国体操 パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室	声を出そう！詩吟教室 ●パワー体操 ●レクダンス	13:30 13:30 15:30	会議室 体育室 体育室
15	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			
16	水	スローエアロ ○脳いきいきiPad①、②	10:00 9:30/11:00	体育室 第二教養娛樂室	○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
17	木	●ゲートボール すわって体操 歴史への誘い ○脳トレ散歩 ○食べるにこだわる講座	9:00 10:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 訓練室・屋外 第二教養娛樂室	Sintex (シンテックス) ○脳いきいきiPad③、④	13:30 13:30/15:00	体育室 第二教養娛樂室

日	曜	午前			午後		
18	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
19	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 ○生き生き脳活倶楽部	13:30 15:00	会議室 体育室
20	日						
21	月	骨盤調整・足ほぐし おもてなし英会話 ○スポンジテニス	10:00 10:00 10:30	体育室 会議室 屋外	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
22	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	●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
23	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
24	木	●ゲートボール ●JOYフル体操 ○脳トレ散歩	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 訓練室・屋外	こつこつ体操 ○脳いきいきiPad③、④ ●ラ・ラ・ラハーモニー ●男の体操	13:30 13:30/15:00 13:30 15:00	体育室 第二教養娯楽室 会議室 体育室
25	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	13:00 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室
26	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
27	日	<b>休 館 日</b>					
28	月	中国体操 四季のおりがみ ○スポンジテニス	10:00 10:00 10:30	体育室 会議室 屋外	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
29	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○なべさんの元気湧く教室	14:00	会議室
30	水	○脳いきいきiPad①、②	9:30/11:00	第二教養娯楽室	○体カアップ教室A ○折り紙で壁面装飾 ●コリトレ体操	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
31	木	●ゲートボール すわって体操 歴史への誘い ○脳トレ散歩	9:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 訓練室・屋外	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

●→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