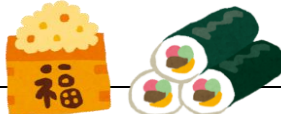


2月の予定

2018
february



日	曜	午前			午後		
1	木	●ゲートボール はつらつ体操ハード 歴史への誘い	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	こつこつ体操 	13:30	体育室
2	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
3	土	らくらく体操 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	のびのび体操 笑顔で民謡 ●レクダンス	13:00 13:30 15:30	体育室 会議室 体育室
4	日				○城東ふれあい寄席	14:00	第一教養娯楽室
5	月	中国体操 おもてなし英会話	10:00 10:00	体育室 会議室	はつらつ体操スーパー カロリーニング	13:30 15:15	体育室 体育室
6	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト ○ゆったりタイム①	9:30 10:00 10:30	屋外 体育室 会議室			
7	水	スローエアロ	10:00	体育室	運動栄養お口の複合教室 写経をはじめる ●コリトレ	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
8	木	●ゲートボール はつらつ体操ハード ○スマホ講座（はじめて）	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 第二教養娯楽室	こつこつ体操 ○傾聴いきいきサロン ○スマホ講座 （レベルアップ女性向け）	13:30 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室
9	金	はつらつ体操ソフト ○食べるにこだわる講座	10:00 10:00	体育室 会議室	歌声サロン	13:30	会議室
10	土	らくらく体操 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
11	日	休 館 日					
12	月	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
13	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	○筋力マシンアドバイス ●H30年度講座説明会	13:30 13:30	訓練室 会議室
14	水	スローエアロ 	10:00	体育室	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

15	木	●ゲートボール はつらつ体操ハード 歴史への誘い ○スマホ講座（はじめて）	9:30 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 ○スマホ講座 （レベルアップ男性向け）	13:30 13:30	体育室 第二教養娯楽室
16	金	はつらつ体操ソフト ○百人一首	10:00 10:00	体育室 会議室			
17	土	らくらく体操 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	笑顔で民謡 ●レクダンス	13:30 15:30	会議室 体育室
18	日						
19	月	中国体操 おもてなし英会話	10:00 10:00	体育室 会議室	はつらつ体操スーパー ●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	●ゲートボール はつらつ体操ソフト フラワーアレンジ	9:30 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
21	水	スローエアロ	10:00	体育室	運動栄養お口の複合教室 写経をはじめめる ●コリトレ	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
22	木	●ゲートボール はつらつ体操ハード	9:30 10:00	屋外 体育室	こつこつ体操 ●ラ・ラ・ラハーモニー	13:30 13:30	体育室 会議室
23	金	○百人一首 ○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
24	土	みんなのコーラス	10:00	会議室	○筋力マシンアドバイス ○オレンジリングネットワーク	13:30 13:30	体育室 会議室
25	日	休 館 日					
26	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	はつらつ体操スーパー 声を出そう！詩吟教室 カローリング ●手芸クラブ	13:30 13:30 15:15 13:30	体育室 会議室 体育室 第二教養娯楽室
27	火	●ゲートボール 古典文学	9:30 10:00	屋外 会議室	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
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

●→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