

# 7月の予定

# 2018 July



日	曜	午前			午後					
1	日	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室			
2	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			
3	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○「災害を知って、備えましょう」	13:30	会議室			
		リズムキック&パンチ	10:00	体育室						
4	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	第二教養娛樂室	写経をはじめ	13:30	会議室			
					●コリトレ体操	15:00	体育室			
5	木	●ゲートボール	9:00	屋外	○脳いきいきiPad③、④	13:30/15:00	第二教養娛樂室			
		すわって体操	10:00	体育室						
		歴史への誘い	10:00	会議室						
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	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	○エンジョイ！脳活	15:00	体育室			
8	日	<b>休 館 日</b>								
9	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			
10	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						
11	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	第二教養娛樂室	●ヨガピレッチ	15:00	体育室			
12	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	第二教養娛樂室			
		○食べるにこだわる講座	10:00	第二教養娛樂室	●男の体操	15:00	体育室			
13	金	ソフトエアロ	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室			
		○元気の薬箱	10:00	第二教養娛樂室	歌声サロン	13:30	会議室			
14	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	○伊藤園のお茶セミナー	13:30	会議室			
					○エンジョイ！脳活	15:00	体育室			
15	日				○ふれあい寄席	14:00	第一教養娛樂室			
16	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	●手芸クラブ	13:30	第二教養娛樂室			

日	曜	午前			午後		
17	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 ○スマホ講座	9:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第一教養娯楽室	●大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
18	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
19	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
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 ○エンジョイ！脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
22	日	<b>休 館 日</b>					
23	月	中国体操 ○スマホ講座	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
24	火	はつらつ体操ソフト 古典文学	10:00 10:00	体育室 会議室	シニアチア®ダンス	15:00	体育室
25	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
26	木	●JOYフル体操	10:00	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
27	金	ソフトエアロ	10:00	体育室	彩り☆舞踊 歌声サロン ○傾聴いきいきサロン	13:30 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室
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 ○エンジョイ！脳活	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
29	日	●城東ダンスフェス	10:00	体育室	●城東ダンスフェス	13:30	体育室
30	月	パステルアート	10:00	会議室	○折り紙で壁面装飾 カロリーニング	13:30 15:00	会議室 体育室
31	火	はつらつ体操ソフト	10:00	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

