

# 11月の予定

2018

November



日	曜	午前			午後		
1	木						
2	金						
3	土	城東フェスティバル					
4	日	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
5	月	おもてなし英会話	10:00	会議室	骨盤調整・足ほぐし カローリング	13:30 15:00	体育室 体育室
6	火	●ゲートボール リズムキック&パンチ	9:00 10:00	屋外 体育室	自悠大学A	14:00	会議室
7	水	スローエアロ パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室	○体カアップ教室A 写経をはじめめる ○絵手紙 ●コリトレ体操	13:00 13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 <small>第二教養娯楽室</small> 体育室
8	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 <small>第二教養娯楽室</small>	こつこつ体操 ●大人のぬりえ倶楽部 ●男の体操	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
9	金	ソフトエアロ 自悠大学B ○元気の薬箱	10:00 10:00 11:00	体育室 会議室 <small>第二教養娯楽室</small>	和踊り 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
10	土	みんなのコーラス	10:00	会議室	○エンジョイ!脳活	15:00	体育室
11	日	休館日					
12	月	中国体操 歴史探索	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
13	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学 ●大人の朗読	9:00 10:00 10:00 10:00	体育室 体育室 会議室 <small>第一教養娯楽室</small>	○筋カマシンアドバイス 自悠大学A	13:30 14:00	訓練室 会議室
14	水	東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○体カアップ教室B ○絵手紙 ●ヨガピレッチ	13:00 13:30 15:00	体育室 <small>第二教養娯楽室</small> 体育室
15	木	●ゲートボール グッドコンディショニング ○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 <small>第二教養娯楽室</small>	Sintex (シンテックス)	13:30	体育室
16	金	はつらつ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室			
17	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
18	日						

日	曜	午前			午後		
19	月	おもてなし英会話	10:00	会議室	骨盤調整・足ほぐし ●手芸クラブ カローリング	13:30 13:30 15:00	体育室 第二教養娛樂室 体育室
20	火	●ゲートボール リズムキック&パンチ フラワーアレンジ	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	自悠大学A	14:00	会議室
21	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
22	木	●ゲートボール ●JOYフル体操 ○脳トレ散歩 ●ゆったりデー	9:00 10:00 10:00 11:00	屋外 体育室 第二教養娛樂室 第一教養娛樂室	●ゆったりデー こつこつ体操 ●ラ・ラ・ラ・ハーモニー ●男の体操	13:00 13:30 13:30 15:00	第一教養娛樂室 体育室 会議室 体育室
23	金	ソフトエアロ	10:00	体育室	和踊り 歌声サロン ○傾聴の会	13:30 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娛樂室
24	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	○オレンジリングネットワーク ○エンジョイ！脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
25	日	<b>休 館 日</b>					
26	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	●パワー体操 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 第二教養娛樂室 体育室
27	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学 ●大人の朗読	9:00 10:00 10:00 10:00	体育室 体育室 会議室 第一教養娛樂室	自悠大学A	14:00	会議室
28	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
29	木	●ゲートボール グッドコンディショニング ○忠臣蔵講座	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	Sintex (シンテックス) ○弁護士講座	13:30 13:30	体育室 会議室
30	金	はつらつ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	○おりがみふぁん	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

