

# 12月の予定



# 2018 December



日	曜	午前			午後		
1	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 13:30	会議室 体育室
2	日	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
3	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
4	火	●ゲートボール リズムキック&パンチ ●きまぐれ立体折り紙	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 第一教養娯楽室	カラオケ懇談会 自悠大学A	13:00 14:00	第一教養娯楽室 会議室
5	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 ●コリトレ体操	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
6	木	●ゲートボール 10円バザー グッドコンディショニング ○忠臣蔵講座	9:00 9:30 10:00 10:00	屋外 第二教養娯楽室 体育室 会議室	Sintex (シンテックス) 10円バザー	13:30 13:00	体育室 第二教養娯楽室
7	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			
8	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	○かんじゅく座公演 ○エンジョイ!脳活	13:30 15:00	体育室 体育室
9	日	<b>休 館 日</b>					
10	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
11	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 第一教養娯楽室	○筋力マシンアドバイス 自悠大学A	13:30 14:00	訓練室 会議室
12	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
13	木	●ゲートボール ●JOYフル体操 ○食べるにこだわる講座	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 第二教養娯楽室	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
14	金	ソフトエアロ 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	和踊り 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
15	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
16	日	○クリスマスコンサート	10:00	会議室			

日	曜	午前			午後		
17	月	おもてなし英会話 ●血管年齢測定	10:00 10:00	会議室 <small>第一教養娯楽室</small>	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 <small>第二教養娯楽室</small> 体育室
18	火	●ゲートボール リズムキック&パンチ フラワーアレンジ ●きまぐれ立体折り紙	9:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 <small>第一教養娯楽室</small>	自悠大学A	14:00	会議室
19	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
20	木	●ゲートボール グッドコンディショニング ○食べるにこだわる講座	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 <small>第二教養娯楽室</small>	Sintex (シンテックス)	13:30	体育室
21	金	はつらつ体操ソフト 自悠大学B ○クリスマス交流会	10:00 10:00 10:30	体育室 会議室 <small>小名木川児童館</small>			
22	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	○講演会(東京有明医療大学) ○エンジョイ!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
23	日	<b>休館日</b>					
24	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	詩吟教室 ●手芸クラブ ●レクダンス	13:30 13:30 15:30	会議室 <small>第二教養娯楽室</small> 体育室
25	火	はつらつ体操ソフト 古典文学 ●大人の朗読	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 <small>第一教養娯楽室</small>	○おりがみふぁん	13:30	会議室
26	水				○年忘れ演芸大会	13:00	体育室
27	木	●JOYフル体操 ●ゆったりデー	10:00 11:00	体育室 <small>第一教養娯楽室</small>	こつこつ体操 ●ゆったりデー ●ラ・ラ・ラ・ハーモニー ●男の体操	13:30 13:00 13:30 15:00	体育室 <small>第一教養娯楽室</small> 会議室 体育室
28	金						
29	土	<b>年末休館日</b>					
30	日						
31	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

