

# 8月の予定 2018 August



| 日  | 曜 | 午前                                 |                              |                       | 午後                               |                               |                       |
|----|---|------------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 1  | 水 | スローエアロ<br>○脳いきいきiPad①、②<br>○夏の着やせ術 | 10:00<br>9:30/11:00<br>10:00 | 体育室<br>第二教養娯楽室<br>会議室 | ○体カアップ教室A<br>写経をはじめ<br>●コリトレ体操   | 13:00<br>13:30<br>15:00       | 体育室<br>会議室<br>体育室     |
| 2  | 木 | すわって体操<br>歴史への誘い                   | 10:00<br>10:00               | 体育室<br>会議室            | Sintex (シンテックス)<br>○脳いきいきiPad③、④ | 13:30<br>13:30/15:00          | 体育室<br>第二教養娯楽室        |
| 3  | 金 | はつらつ体操ソフト                          | 10:00                        | 体育室                   |                                  |                               |                       |
| 4  | 土 | はつらつ体操ソフト<br>初心者のペン習字              | 10:00<br>10:00               | 体育室<br>会議室            | 笑顔で民謡<br>○エンジョイ!脳活               | 13:30<br>15:00                | 会議室<br>体育室            |
| 5  | 日 | ●映画鑑賞会                             | 10:00                        | 会議室                   | ●映画鑑賞会                           | 13:30                         | 会議室                   |
| 6  | 月 | ○はり・マッサージ<br>骨盤調整・足ほぐし<br>おもてなし英会話 | 10:00<br>10:00<br>10:00      | 第一教養娯楽室<br>体育室<br>会議室 | ○はり・マッサージ<br>カロリーニング             | 13:10<br>15:00                | 第一教養娯楽室<br>体育室        |
| 7  | 火 | リズムキック&パンチ<br>●講座説明会               | 10:00<br>10:00               | 体育室<br>会議室            | ○健康講座「膝の痛み」<br>●カラオケ懇談会          | 13:30<br>13:00                | 会議室<br>第一教養娯楽室        |
| 8  | 水 | 東京五輪音頭2020<br>○脳いきいきiPad①、②        | 10:00<br>9:30/11:00          | 体育室<br>第二教養娯楽室        | ○体カアップ教室B<br>●ヨガピレッチ             | 13:00<br>15:00                | 体育室<br>体育室            |
| 9  | 木 | ●JOYフル体操<br>○食べるにこだわる講座            | 10:00<br>10:00               | 体育室<br>第二教養娯楽室        | こつこつ体操<br>○脳いきいきiPad③、④<br>●男の体操 | 13:30<br>13:30/15:00<br>15:00 | 体育室<br>第二教養娯楽室<br>体育室 |
| 10 | 金 | ソフトエアロ                             | 10:00                        | 体育室                   | 彩り☆舞踊<br>歌声サロン                   | 13:30<br>13:30                | 体育室<br>会議室            |
| 11 | 土 |                                    |                              |                       | ○エンジョイ!脳活                        | 15:00                         | 体育室                   |
| 12 | 日 | <b>休 館 日</b>                       |                              |                       |                                  |                               |                       |
| 13 | 月 | 中国体操                               | 10:00                        | 体育室                   | 四季のおりがみ<br>●レクダンス                | 13:30<br>15:30                | 会議室<br>体育室            |
| 14 | 火 |                                    |                              |                       | ○筋カマシンアドバイス                      | 13:30                         | 訓練室                   |
| 15 | 水 |                                    |                              |                       | ○絵手紙で夏を書こう                       | 13:30                         | 会議室                   |
| 16 | 木 | ○食べるにこだわる講座<br>○絵手紙で夏を書こう          | 10:00<br>10:00               | 第二教養娯楽室<br>会議室        |                                  |                               |                       |
| 17 | 金 | はつらつ体操ソフト                          | 10:00                        | 体育室                   | ○傾聴いきいきサロン                       | 13:30                         | 第二教養娯楽室               |
| 18 | 土 | はつらつ体操ソフト<br>初心者のペン習字              | 10:00<br>10:00               | 体育室<br>会議室            | 笑顔で民謡<br>○エンジョイ!脳活               | 13:30<br>15:00                | 会議室<br>体育室            |
| 19 | 日 |                                    |                              |                       |                                  |                               |                       |
| 20 | 月 | 骨盤調整・足ほぐし<br>おもてなし英会話              | 10:00<br>10:00               | 体育室<br>会議室            | カロリーニング<br>●手芸クラブ                | 15:00<br>13:30                | 体育室<br>第二教養娯楽室        |

自 悠 大 学 講 座 手 続

後期講座申込み（9月3日まで）

| 日  | 曜 | 午前                          |                     |                | 午後   |  |                              |
|----|---|-----------------------------|---------------------|----------------|--|--|------------------------------|
| 21 | 火 | リズムキック&パンチ<br>フラワーアレンジ      | 10:00<br>10:00      | 体育室<br>会議室     |  |  |                              |
| 22 | 水 | 東京五輪音頭2020<br>○脳いきいきiPad①、② | 10:00<br>9:30/11:00 | 体育室<br>第二教養娯楽室 | ○体カアップ教室B<br>●ヨガピレッチ                             | 13:00<br>15:00                         | 体育室<br>体育室                   |
| 23 | 木 | ●JOYフル体操                    | 10:00               | 体育室            | こつこつ体操<br>●ラ・ラ・ラ・ハーモニー<br>○脳いきいきiPad③、④<br>●男の体操 | 13:30<br>13:30<br>13:30/15:00<br>15:00 | 体育室<br>会議室<br>第二教養娯楽室<br>体育室 |
| 24 | 金 | ○はり・マッサージ<br>ソフトエアロ         | 10:00<br>10:00      | 第一教養娯楽室<br>体育室 | ○はり・マッサージ<br>彩り☆舞踊<br>歌声サロン                      | 13:10<br>13:30<br>13:30                | 第一教養娯楽室<br>体育室<br>会議室        |
| 25 | 土 | きんちゃんの“朗読”<br>みんなのコーラス      | 10:00<br>10:00      | 体育室<br>会議室     | のびのび体操<br>○エンジョイ！脳活                              | 13:00<br>15:00                         | 体育室<br>体育室                   |
| 26 | 日 | <b>休 館 日</b>                |                     |                |  |  |                              |
| 27 | 月 | 中国体操<br>四季のおりがみ             | 10:00<br>10:00      | 体育室<br>会議室     | ●パワー体操<br>詩吟教室<br>●手芸クラブ<br>●レクダンス               | 13:30<br>13:30<br>13:30<br>15:30       | 体育室<br>会議室<br>第二教養娯楽室<br>体育室 |
| 28 | 火 | はつらつ体操ソフト<br>古典文学           | 10:00<br>10:00      | 体育室<br>会議室     | ○折り紙で壁面装飾<br>シニアチア®ダンス                           | 13:30<br>15:00                         | 会議室<br>体育室                   |
| 29 | 水 | スローエアロ<br>○脳いきいきiPad①、②     | 10:00<br>10:00      | 体育室<br>会議室     | ○体カアップ教室A<br>写経をはじめ<br>●コリトレ体操                   | 13:00<br>13:30<br>15:00                | 体育室<br>会議室<br>体育室            |
| 30 | 木 | すわって体操<br>歴史への誘い            | 10:00<br>10:00      | 体育室<br>会議室     | Sintex（シンテックス）<br>○脳いきいきiPad③、④                  | 13:30<br>14:00                         | 体育室<br>会議室                   |
| 31 | 金 |                             |                     |                | ●大人のぬりえ倶楽部                                       | 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

