

2月の予定



2019 February



日	曜	午前			午後		
1	金	はつらつ体操ソフト ○百人一首	10:00 10:00	体育室 会議室			
2	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
3	日	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
4	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 ○マيسマホ・マイタブレット	13:30 15:00 15:30	体育室 体育室 第二会議室
5	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			
6	水	スローエアロ パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室	○体力アップ教室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
7	木	●ゲートボール グッドコンディショニング	9:00 10:00	屋外 体育室	Sintex（シンテックス）	13:30	体育室
8	金	ソフトエアロ ○百人一首 ○元気の薬箱	10:00 10:00 10:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室	和踊り 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
9	土	きんちゃんの“朗読” みんなのコーラス ○タオルで作る子犬	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室			
10	日	休 館 日					
11	月	中国体操 歴史探索	10:00 10:00	体育室 会議室	詩吟教室 ●パワー体操 ○マيسマホ・マイタブレット ●レクダンス	13:30 13:30 15:30 15:30	会議室 体育室 第二会議室 体育室
12	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	屋外 体育室 会議室 第一教養娯楽室	○筋力マシンアドバイス ●大人のぬりえ倶楽部	13:30 13:30	訓練室 会議室
13	水	東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○体力アップ教室B ●ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
14	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 ●男の体操	13:30 15:00	体育室 体育室

日	曜	午前			午後		
15	金	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
16	土	はつらつ体操ソフト	10:00	体育室	笑顔で民謡 ○エンジョイ！脳活	13:30	会議室
		初心者のペン習字	10:00	会議室		15:00	体育室
		○タオルで作る子犬	10:00	第二教養娯楽室			
		●きまぐれ立体折り紙	10:00	第一教養娯楽室			
17	日				○ふれあい寄席	14:00	第一教養娯楽室
18	月	おもてなし英会話	10:00	会議室	骨盤調整・足ほぐし	13:30	体育室
		栄養相談	10:00	相談室	●手芸クラブ	13:30	第二教養娯楽室
		●北砂小学校交流会	11:00	体育室	カローリング	15:00	体育室
					○マイスマホ・マイタブレット	15:30	第二会議室
19	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○おりがみふぁん	13:30	会議室
		リズムキック&パンチ	10:00	体育室			
		フラワーアレンジ	10:00	会議室			
20	水	スローエアロ	10:00	体育室	○体力アップ教室A	13:00	体育室
					写経をはじめる	13:30	会議室
					●コリトレ体操	15:00	体育室
21	木	●ゲートボール	9:00	屋外	Sintex（シンテックス）	13:30	体育室
		グッドコンディショニング	10:00	体育室			
		○食べるにこだわる講座	10:00	第二教養娯楽室			
22	金	ソフトエアロ	10:00	体育室	和踊り	13:30	体育室
		○砂町中学交流会	10:00	会議室	歌声サロン	13:30	会議室
					○傾聴いきいきサロン	13:30	第二教養娯楽室
23	土	きんちゃんの“朗読”	10:00	体育室	○オレンジリングネットワーク	13:30	会議室
		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
24	日	休 館 日					
25	月	中国体操	10:00	体育室	詩吟教室	13:30	会議室
		四季のおりがみ	10:00	会議室	●手芸クラブ	13:30	第二教養娯楽室
					●パワー体操	13:30	体育室
					●レクダンス	15:30	体育室
26	火	●ゲートボール	9:00	屋外	●北砂小学校交流会	13:50	体育室
		はつらつ体操ソフト	10:00	体育室			
		古典文学	10:00	会議室			
		●大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室			
27	水	東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○体力アップ教室B	13:00	体育室
					●ヨガピレッチ	15:00	体育室
28	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	●ラ・ラ・ラ・ハーモニー	13:30	会議室
		●ゆったりデー	11:00	第一教養娯楽室	●男の体操	15:00	体育室

春の講座申込み（2月18日～3月3日）

●→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

