亀戸ふれあいセンター10月の予定

申:申込講座 自:自由参加講座 介:介護予防 サ:サークル 健:健康相談 (金)10:00~16:00 (火・水・木)13:00~16:00 【ゆうゆう体操】 日曜・祝日を除く毎日(9:05~9:30)職員による体操を行っています☆

B	曜		午前				午後			
4		自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	卓球教室(後期)	2:00	体	
'	土		フラダンス (後期)	10:00	体	•				
2	日						折り紙	2:00		
		自	予防体操(月) I	9:00	体		自悠大学	2:00		
3	月	自	予防体操(月)Ⅱ	11:00	体		下町舞踊	3:30	体	
"	73						脳いきいきiPad講座 I	2:00	=	
							脳いきいきiPad講座 II	3:30		
	.1.		レクダンス(後期)	10:00	体	_	k.Wave' 12	1:00	_	
4	火	甲	脳いきいき散歩	10:00	ゲ		らくらく体操I	1:30	体	
		_	L^ 1_L^ 11	0.00	1.8		らくらく体操 II	3:00	体二	
			ゲートボール	9:00	ゲ艹		茶友会	1:30		
5	水	-	やさしい体操	10:00	体合		囲碁同好会亀戸 士物券(3.88)	1:30		
		甲	カラオケ男唄(後期)	10:00	会		太極拳(入門)	1:30	体	
	_	++	シャクナゲ会	10:00	体	自	もうちょっと太極拳 予防体操(木)	3:00 2:00	<u>体</u> 体	
6	木		書楽会(木)	10:00	全会	_	たのしい手芸(後期)	2:00	字 会 	
			スリム体操	10:00	体		かっぽれ入門	1:30	体	
7	金		ぬり絵サロン	10:00			歌声サロン	2:00	会	
'	214		ひるノルムノーン	10.00	4		寿々奈会	3:00	体	
		自	ゲートボール	9:00	ゲ		書楽会(土)	1:30	会	
8	土		リラックス&バランス	10:00	体					
			書楽会(土)	10:00	会					
9	日				乜	木館	B			
							スミレの会	1:30	体	
10	月					申	脳いきいきiPad講座 I	2:00	_	
							脳いきいきiPad講座Ⅱ	3:30	_	
 			脳いきいき散歩	10:00			四季の会	1:00		
11	火		レクダンス(後期)	10:00		サ	k.Wave' 12	1:30	体	
			水彩画入門	10:00			> 1. - 1. /		1-1	
			ゲートボール	9:00	-	甲	ふれあい体操	1:00	体	
12	水		青練サークル	10:00						
		_	いきいきトレーニング	10:00						
			<u>カラオケ女唄(後期)</u> はじめてのヨガ I	10:00			白攸士学	2.00	<u></u>	
	_		手芸サロン	9:30 10:00		_ 占	自悠大学 予防体操(木)	2:00 2:00		
13	木		チェザロンマイテジーナ	10:00			」「別浄珠(个)	2:00	14	
			はじめてのヨガⅡ	11:00						
—			スリム体操	10:00		++	エーデルワイス	1:20	会	
14	金		歴史文学(後期)	10:00			さくら	1:30		
			ゲートボール	9:00			茶道入門(後期)	2:00		
15	土		フラダンス(後期)	10:00		_	卓球教室(後期)	2:00		
			コーラス(後期)	10:00			一		r F'	
			: · //· \ IA/91/		_		<u>:</u>			

			亀は万年シアター(映画鑑賞会)	10:00	会		亀は万年シアター(映画鑑賞会)	1:30	会	
16	日		电はガサングラ(吹画嫗貝云/ 	10.00	五					
		-	マルナ場(ロ)エ	0.00	/ +		折り紙サロン	2:00		
			予防体操(月) I	9:30	体合		自悠大学	2:00	会士	
17	月		いきいきトレーニング	10:00			下町舞踊	2:00		
	•	Ħ	予防体操(月)Ⅱ	11:00	体		脳いきいきiPad講座 I	2:00	=	
		•					脳いきいきiPad講座 I	3:30		
1.			脳いきいき散歩	10:00			雲雀の会	1:00	会	
18	火	-	レクダンス(後期)	10:00			k.Wave' 12	1:00		
		申	オカリナ入門	10:00	会		らくらく体操 Ι	1:30	体	
							らくらく体操 Ⅱ	3:00		
			ゲートボール	9:00	•	-	絵手紙 I	1:00	会	
	_	申	やさしい体操	10:00	体	サ	茶友会	1:30	=	
19	水	申	やさしい英会話	10:00	会	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	—	
						自	太極拳(入門)	1:30	体	
						自	もうちょっと太極拳	3:00	体	
							絵手紙Ⅱ	3:00	会	
20	+	サ	シャクナゲ会	10:00	体	サ	シャクナゲ会	1:30	体	
20	木	サ	書楽会(木)	10:00		申	たのしい手芸 (後期)	2:00		
			スリム体操	10:00			エーデルワイス	1:20	会	
21	金	サ	ENGLISH CLUB	10:00	会	申	かっぽれ入門	1:30	体	
		サ	ひまわりクラブ	10:30		サ	寿々奈会	3:00	体	
			ゲートボール	9:00	ゲ		書楽会(土)	1:30	会	
22	土	自	リラックス & バランス	10:00	体					
			書楽会(土)	10:00						
00					/ + 4	9				
23	П				1个月	官日				
23	П	自	予防体操(月) I	9:30		占口	自悠大学	2:00	会	
			予防体操(月) I いきいきトレーニング(_{栄養)}		体		自悠大学 社交ダンス	2:00 2:00	会体	
24	月	介	いきいきトレーニング(栄養)		体会	自	<u> </u>			
		介		10:00	体会	自申	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I	2:00 2:00	体 二	
		介自	いきいきトレーニング(栄養)	10:00	体会体	自申申	社交ダンス	2:00	体 二 二	
24	月	介自介	いきいきトレーニング(栄養) 予防体操(月) II 脳いきいき散歩	10:00 11:00	体会体ゲ	自申申サ	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 II k.Wave' 12	2:00 2:00 3:30 1:00	体 二 二 一	
		介自介	いきいきトレーニング(_{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩 レクダンス (後期)	10:00 11:00 10:00 10:00	体会体が体	自申申ササ	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I <u>脳いきいきiPad講座 II</u> k.Wave ¹ 12 四季の会	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00	体二二一会	
24	月	介自介	いきいきトレーニング(栄養) 予防体操(月) II 脳いきいき散歩	10:00 11:00 10:00	体会体が体	自申申ササ自	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 II k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00 1:30	体二二一会体	
24	月	介自 介申	いきいきトレーニング(_{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩 レクダンス (後期)	10:00 11:00 10:00 10:00	体会体が体会	自申申ササ自自	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 II k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 II	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00	体二二一会体体	
25	月火	介自 介申 自	いきいきトレーニング(栄養) 予防体操(月) Ⅱ 脳いきいき散歩 レクダンス (後期) 健康相談カフェ ゲートボール	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00	体会体 ゲ体会 ゲ	自申申ササ自自申	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 II k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I ふれあい体操	2:00 2:00 3:30 1:00 1:30 3:00	体二二一会体体体	
24	月	介自 介申 自介	いきいきトレーニング(_{栄養}) 予防体操(月) II 脳いきいき散歩 レクダンス (後期) 健康相談カフェ ゲートボール いきいきトレーニング	10:00 11:00 10:00 10:00 9:00 10:00	体会体 ゲ体会 ゲ体	自申申ササ自自申サ	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 II k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I ふれあい体操 囲碁同好会亀戸	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00 1:30 1:00 1:30	体二二一会体体体会1	
25	月火	介自 介申 自介申	いきいきトレーニング(栄養) 予防体操(月) Ⅱ 脳いきいき散歩 レクダンス (後期) 健康相談カフェ ゲートボール いきいきトレーニング カラオケ女唄 (後期)	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会	自申申ササ自自申ササ	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I ふれあい体操 囲碁同好会亀戸 ふじの会	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00 1:30 1:00 1:30	体二二一会体体体会会	
25	月火	介自 介申 自介申自	いきいきトレーニング(_{栄養}) 予防体操(月) II 脳いきいき散歩 レクダンス (後期) 健康相談カフェ ゲートボール いきいきトレーニング カラオケ女唄 (後期) はじめてのヨガ I	10:00 11:00 10:00 10:00 9:00 10:00 10:00 9:30	体会体 ゲ体会 ゲ体会体	自申申ササ自自申ササ申	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I らくらく体操 I ったあい体操 囲碁同好会亀戸 ふじの会 書道かな	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00 1:30 1:30 1:30	体二二一会体体体会会会	
24 25 26	月火水	介自 介申 自介申自サ	いきいきトレーニング(栄養) 予防体操(月) II 脳いきいき散歩 レクダンス(後期) 健康相談カフェ ゲートボール いきいきトレーニング カラオケ女唄(後期) はじめてのヨガ I 手芸サロン	10:00 11:00 10:00 10:00 9:00 10:00 9:30 10:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会体ー	自申申ササ自自申ササ申自	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I あれあい体操 囲碁同好会亀戸 ふじの会 書道かな 予防体操(木)	2:00 2:00 3:30 1:00 1:30 3:00 1:00 1:30 1:00 2:00	体二二一会体体体会会会体	
24 25	月火	介自 介申 自介申自ササ	いきいきトレーニング(^{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩レクダンス(後期)健康相談カフェゲートボールいきトレーニングカラオケ女唄(後期)はじめてのヨガ I 手芸サロン青練サークル	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00 10:00 9:30 10:00 10:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会体一二	自申申ササ自自申ササ申自	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I らくらく体操 I ったあい体操 囲碁同好会亀戸 ふじの会 書道かな	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00 1:30 1:30 1:30	体二二一会体体体会会会体	
24 25 26	月火水	介自 介申 自介申自サササ	いきいきトレーニング(栄養) 予防体操(月) II 脳いきいき散歩 レクダンス(後期) 健康相談カフェ ゲートボール いきトレーニング カラオケ女唄(後期) はじめてのヨガ I 手芸サロン 青練サークル マイテジーナ	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:30	体会体 ゲ体会 ゲ体会体一二会	自申申ササ自自申ササ申自	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I あれあい体操 囲碁同好会亀戸 ふじの会 書道かな 予防体操(木)	2:00 2:00 3:30 1:00 1:30 3:00 1:00 1:30 1:00 2:00	体二二一会体体体会会会体	
24 25 26 27	月 火 水 木	介自 介申 自介申自サササ	いきいきトレーニング(^{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩レクダンス(後期)健康相談カフェゲートボールいきトレーニングカラオケ女唄(後期)はじめてのヨガ I 手芸サロン青練サークル	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00 10:00 9:30 10:00 10:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会体一二会	自申申ササ自自申ササ申自	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I らくらく体操 E 事事 あい体操 囲碁同好会 書道かな 書道かな 書道がな 書道漢字	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00 1:30 1:30 1:30 1:00 2:00 3:00	体二二一会体体体会会会体会	
24 25 26 27	月 火 水 木 金	介自 介申 自介申自サササ	いきいきトレーニング(^{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩レクダンス(後期)健康相談カフェゲートボールーニングカラオケケのヨガ I 手 禁サークルマイテジーナはじめてのヨガ II	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:30 11:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会体一二会体	自申申ササ自自申ササ申自申	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I らくらく体操 E あれあい体操 囲碁同好会 書道かな 予防体操(木) 書道漢字	2:00 2:00 3:30 1:00 1:30 3:00 1:00 1:30 1:00 2:00	体二二一会体体体会会会体	
24 25 26 27 28 29	月 火 水 木 金土	介自 介申 自介申自サササ	いきいきトレーニング(^{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩レクダンス(後期)健康相談カフェゲートボールーニングカラオケケのヨガ I 手 禁サークルマイテジーナはじめてのヨガ II	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:30 11:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会体一二会体 祭	自申申ササ自自申ササ申自申(前	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I らくらく体操 E かれあい体操 囲碁の会 書道かな 予防体操(木) 書道漢字 ストレッチ&ベリーダンス コーダンス	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00 1:30 1:30 1:30 1:00 2:00 3:00	体二二一会体体体会会会体会	
24 25 26 27	月 火 水 木 金土	介自 介申 自介申自サササ	いきいきトレーニング(^{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩レクダンス(後期)健康相談カフェゲートボールーニングカラオケケのヨガ I 手 禁サークルマイテジーナはじめてのヨガ II	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:30 11:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会体一二会体 祭	自申申ササ自自申ササ申自申 じょう	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I と、Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I らくらく体操 E ふれあい体操 囲碁の会 書道かな 予防体操(木) 書道漢字 ストレッチ&ベリーダンス コーダンス コーダンス コーダンス コーダンス コーダルス	2:00 2:00 3:30 1:00 1:30 3:00 1:30 1:30 2:00 3:00	体二二一会体体体会会会体会 体	
24 25 26 27 28 29	月 火 水 木 金土	介自 介申 自介申自サササ	いきいきトレーニング(^{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩レクダンス(後期)健康相談カフェゲートボールーニングカラオケケのヨガ I 手 禁サークルマイテジーナはじめてのヨガ II	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:30 11:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会体一二会体 祭	自申申ササ自自申ササ申自申 じょう	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I らくらく体操 E あれあい体操 囲碁同好会亀戸 ふじの会 書道かな 予防体操(木) 書道漢字 ストレッチ&ベリーダンス コーダンス ストレッチ&ベリーダンス ストレッチ&ベリーダンス ストレッチ&ベリーダンス ストレッチ&ベリーダンス	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00 1:30 1:30 1:30 1:30 1	体二二一会体体体会会会体会 体 体	
24 25 26 27 28 29 30	月 火 水 木 金土日	介自 介申 自介申自サササ	いきいきトレーニング(^{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩レクダンス(後期)健康相談カフェゲートボールーニングカラオケケのヨガ I 手 禁サークルマイテジーナはじめてのヨガ II	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:30 11:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会体一二会体 祭	自申申ササ自自申ササ申自申 ぼじせ	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I らくらく体操 B あおけ会 ああいか かは 事道 ストレッチ&ベリーダンス フトレッチ ストローダンス トラン ストローダ ストロー ストロー ストロー ストロー ストロー ストロー ストロー ストロー	2:00 2:00 3:30 1:00 1:30 3:00 1:30 1:30 2:00 3:00	体二二一会体体体会会会体会 体 体	
24 25 26 27 28 29	月 火 水 木 金土	介自 介申 自介申自サササ	いきいきトレーニング(^{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩レクダンス(後期)健康相談カフェゲートボールーニングカラオケケのヨガ I 手 禁サークルマイテジーナはじめてのヨガ II	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:30 11:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会体一二会体 祭	自申申ササ自自申ササ申自申 ぼじせ	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I らくらく体操 E あれあい体操 囲碁同好会亀戸 ふじの会 書道かな 予防体操(木) 書道漢字 ストレッチ&ベリーダンス コーダンス ストレッチ&ベリーダンス ストレッチ&ベリーダンス ストレッチ&ベリーダンス ストレッチ&ベリーダンス	2:00 2:00 3:30 1:00 1:00 1:30 1:30 1:30 1:30 1	体二二一会体体体12会体会 体 体会	
24 25 26 27 28 29 30	月 火 水 木 金土日	介自 介申 自介申自サササ	いきいきトレーニング(^{栄養)} 予防体操(月) II 脳いきいき散歩レクダンス(後期)健康相談カフェゲートボールーニングカラオケケのヨガ I 手 禁サークルマイテジーナはじめてのヨガ II	10:00 11:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:00 10:30 11:00	体会体 ゲ体会 ゲ体会体一二会体 祭	自申申ササ自自申ササ申自申 (前)サー申	社交ダンス 脳いきいきiPad講座 I 脳いきいきiPad講座 I k.Wave' 12 四季の会 らくらく体操 I らくらく体操 I らくらく体操 B あおけ会 ああいか かは 事道 ストレッチ&ベリーダンス フトレッチ ストローダンス トラン ストローダ ストロー ストロー ストロー ストロー ストロー ストロー ストロー ストロー	2:00 2:00 3:30 1:00 1:30 3:00 1:30 1:30 2:00 3:00	体二二一会体体体会会会体会 体 体会二	