

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☆

日	曜	午前			午後		
1	土	自 ゲートボール 申 フラダンス (後期)	9:00 10:00	ゲ 体	申 卓球教室 (後期)	2:00	体
2	日				折り紙	2:00	会
3	月	自 予防体操(月)Ⅰ 自 予防体操(月)Ⅱ	9:00 11:00	体 体	自 悠大学 自 下町舞踊 申 脳いきいきiPad講座Ⅰ 申 脳いきいきiPad講座Ⅱ	2:00 3:30 2:00 3:30	会 体 二 二
4	火	申 レクダンス (後期) 申 脳いきいき散歩	10:00 10:00	体 ゲ	サ k.Wave'12 自 らくらく体操Ⅰ 自 らくらく体操Ⅱ	1:00 1:30 3:00	一 体 体
5	水	自 ゲートボール 申 やさしい体操 申 カラオケ男唄 (後期)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ 茶友会 サ 囲碁同好会亀戸 自 太極拳(入門) 自 もうちょっと太極拳	1:30 1:30 1:30 3:00	二 会 体 体
6	木	サ シャクナゲ会 サ 書楽会(木)	10:00 10:00	体 会	自 予防体操(木) 申 たのしい手芸 (後期)	2:00 2:00	体 会
7	金	自 スリム体操 ぬり絵サロン	10:00 10:00	体 会	申 かつぽれ入門 申 歌声サロン サ 寿々奈会	1:30 2:00 3:00	体 会 会
8	土	自 ゲートボール 自 リラックス&バランス サ 書楽会(土)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ 書楽会(土)	1:30	会
9	日	休館日					
10	月				サ スミレの会 申 脳いきいきiPad講座Ⅰ 申 脳いきいきiPad講座Ⅱ	1:30 2:00 3:30	体 二 二
11	火	申 脳いきいき散歩 申 レクダンス (後期) 申 水彩画入門	10:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ 四季の会 サ k.Wave'12	1:00 1:30	会 体
12	水	自 ゲートボール サ 青練サークル 介 いきいきトレーニング 申 カラオケ女唄 (後期)	9:00 10:00 10:00 10:00	ゲ 二 体 会	申 ふれあい体操	1:00	体
13	木	自 はじめてのヨガⅠ サ 手芸サロン サ マイテジーナ 自 はじめてのヨガⅡ	9:30 10:00 10:30 11:00	体 一 会 体	自 悠大学 自 予防体操(木)	2:00 2:00	会 体
14	金	自 スリム体操 申 歴史文学(後期)	10:00 10:00	体 会	サ エーデルワイス サ さくら	1:20 1:30	会 体
15	土	自 ゲートボール 申 フラダンス (後期) 申 コーラス (後期)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 茶道入門 (後期) 申 卓球教室 (後期)	2:00 2:00	二 体

16	日		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	
							折り紙サロン	2:00	会	
17	月	自	予防体操(月)Ⅰ	9:30	体		自悠大学	2:00	会	
		介	いきいきトレーニング	10:00	会	自	下町舞踊	2:00	会	
		自	予防体操(月)Ⅱ	11:00	体	申	脳いきいきiPad講座Ⅰ	2:00	二	
						申	脳いきいきiPad講座Ⅱ	3:30	二	
18	火	介	脳いきいき散歩	10:00	ゲ	サ	雲雀の会	1:00	会	
		申	レクダンス(後期)	10:00	体	サ	k.Wave'12	1:00	一	
		申	オカリナ入門	10:00	会	自	らくらく体操Ⅰ	1:30	体	
						自	らくらく体操Ⅱ	3:00	体	
19	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	絵手紙Ⅰ	1:00	会	
		申	やさしい体操	10:00	体	サ	茶友会	1:30	二	
		申	やさしい英会話	10:00	会	サ	囲碁同好会 亀戸	1:30	一	
						自	太極拳(入門)	1:30	体	
						自	もうちょっと太極拳	3:00	体	
						申	絵手紙Ⅱ	3:00	会	
20	木	サ	シャクナゲ会	10:00	体	サ	シャクナゲ会	1:30	体	
		サ	書楽会(木)	10:00	会	申	たのしい手芸(後期)	2:00	会	
21	金	自	スリム体操	10:00	体	サ	エーデルワイス	1:20	会	
		サ	ENGLISH CLUB	10:00	会	申	かつぽれ入門	1:30	体	
		サ	ひまわりクラブ	10:30	二	サ	寿々奈会	3:00	体	
22	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	サ	書楽会(土)	1:30	会	
		自	リラックス&バランス	10:00	体					
		サ	書楽会(土)	10:00	会					
23	日	休館日								
24	月	自	予防体操(月)Ⅰ	9:30	体		自悠大学	2:00	会	
		介	いきいきトレーニング(栄養)	10:00	会	自	社交ダンス	2:00	会	
		自	予防体操(月)Ⅱ	11:00	体	申	脳いきいきiPad講座Ⅰ	2:00	二	
						申	脳いきいきiPad講座Ⅱ	3:30	二	
25	火	介	脳いきいき散歩	10:00	ゲ	サ	k.Wave'12	1:00	一	
		申	レクダンス(後期)	10:00	体	サ	四季の会	1:00	会	
			健康相談カフェ	10:00	会	自	らくらく体操Ⅰ	1:30	体	
						自	らくらく体操Ⅱ	3:00	体	
26	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	ふれあい体操	1:00	体	
		介	いきいきトレーニング	10:00	体	サ	囲碁同好会 亀戸	1:30	会1	
		申	カラオケ女唄(後期)	10:00	会	サ	ふじの会	1:30	会2	
27	木	自	はじめてのヨガⅠ	9:30	体	申	書道かな	1:00	会	
		サ	手芸サロン	10:00	一	自	予防体操(木)	2:00	体	
		サ	青練サークル	10:00	二	申	書道漢字	3:00	会	
		サ	マイテジーナ	10:30	会					
		自	はじめてのヨガⅡ	11:00	体					
28	金						ストレッチ&ベリーダンス	1:30	体	
29	土	にこにこ祭り(前日準備)								
30	日	にこにこ祭り								
31	月					サ	スマレの会	1:30	体	
							自悠大学	2:00	会	
						申	脳いきいきiPad講座Ⅰ	2:00	二	
						申	脳いきいきiPad講座Ⅱ	3:30	二	