亀戸ふれあいセンター2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　体：体育室　会：会議室　談：談話室
健：健康相談（水・金）10：00～16：00（火・木）13：00～16：00【詳細は館内掲示板をご確認下さい】
【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	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	自	太極拳（入門）	1:30	体
		申	やさしい体操	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会
		申	カラオケ男唄 （後期）	10:00	会	サ	茶友会	1:30	二
						自	もうちょっと太極拳	3:00	体
2	木	サ	シャクナゲ会	10:00	体	介	お口いきいき	1:30	一
		サ	書楽会(木)	10:00	会	申	たのしい手芸	2:00	会
3	金	自	スリム体操	10:00	体	サ	寿々奈会	1:00	体
		介	いきいき食生活	10:00	会	申	歌声サロン	2:00	会
4	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	卓球教室 （後期）	2:00	体
		申	フラダンス （後期）	10:00	体	申	茶道入門（後期）	2:00	二
		申	コーラス（後期）	10:00	会				
5	日	申	テニス体験《日曜クラス》	10:00	体	自	折り紙サロン	2:00	会
6	月	介	いきいきトレーニング	10:00	体	自	栄養相談カフェ	1:00	談
						自	下町舞踊	2:00	体
7	火	申	レクダンス （後期）	10:00	体	サ	雲雀の会	1:00	会
		サ	雲雀の会	10:00	会	サ	K.Wave’12	1:00	一
						自	らくらく体操Ⅰ	1:30	体
						自	らくらく体操Ⅱ	3:00	体
8	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	ふれあい体操	1:00	体
		申	カラオケ女唄 （後期）	10:00	会				
		サ	青練サークル	10:00	二				
9	木	自	はじめてのヨガⅠ	9:30	体	介	お口いきいき	1:30	一
		サ	手芸サロン	10:00	一	申	エンデイングノート	1:30	会
		サ	マイテジーナ	10:00	会	自	予防体操(木)	2:00	体
		自	はじめてのヨガⅡ	11:00	体				
10	金	自	スリム体操	10:00	体	サ	エーデルワイス	1:20	会
		介	いきいき食生活	10:00	一	サ	さくら	1:30	体
		申	歴史文学（後期）	10:00	会				
11	土	自	リラックス＆バランス	10:00	体	申	卓球教室 （後期）	2:00	体
12	日	＜休館日＞							
13	月	自	予防体操(月）Ⅰ	9:30	体	自	社交ダンス	2:00	体
		介	いきいきトレーニング	10:00	会				
		自	予防体操(月）Ⅱ	11:00	体				
14	火	申	レクダンス （後期）	10:00	体	サ	四季の会	1:00	会
		申	水彩画入門	10:00	会	サ	K.Wave’12	1:30	体
15	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	自	太極拳（入門）	1:30	体
		申	カラオケ男唄 （後期）	10:00	会	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	一
						サ	茶友会	1:30	二
						申	絵手紙Ⅱ	3:00	会
						自	もうちょっと太極拳	3:00	体

16	木	サ	シャクナゲ会	10:00	体	介	お口いきいき	1:30	一
		サ	書楽会(木)	10:00	会	自	予防体操(木)	2:00	体
						申	たのしい手芸	2:00	会
17	金	サ	ENGLISH CLUB	10:00	会	サ	寿々奈会	1:00	体
		自	下町舞踊(練習)	10:00	体				
		サ	ひまわりクラブ	10:00	二				
18	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ		認知症介護家族教室	1:00	会
		申	コーラス(後期)	10:00	会	申	茶道入門(後期)	2:00	二
		申	フラダンス (後期)	10:00	体				
19	日		亀は万年シアター(映画鑑賞会)	10:00	会	自	折り紙サロン	2:00	会
20	月	自	予防体操(月) I	9:30	体	サ	スミレの会	1:30	体
		介	いきいきトレーニング	10:00	会				
		自	予防体操(月) II	11:00	体				
21	火	申	レクダンス (後期)	10:00	体	サ	雲雀の会	1:00	会
		申	オカリナ入門	10:00	会	サ	K.Wave' 12	1:00	一
		サ	雲雀の会	10:00	一	自	健康相談カフェ	1:00	談
						自	らくらく体操 I	1:30	体
						自	らくらく体操 II	3:00	体
22	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	ふじの会(折り紙)	1:30	会
		申	カラオケ女唄 (後期)	10:00	会	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	一
23	木	自	はじめてのヨガ I	9:30	体	申	書道かな	1:00	会
		サ	マイテジーナ	10:00	会	介	お口いきいき	1:30	一
		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
		自	はじめてのヨガ II	11:00	体				
24	金	自	スリム体操	10:00	体				
		申	歴史文学(後期)	10:00	会		(亀センフェスティバル準備)		
		介	いきいき食生活	10:00	一				
25	土	亀センフェスティバル (健康相談有)							
26	日	<休館日>							
27	月	自	予防体操(月) I	9:30	体	サ	スミレの会	1:30	体
		介	いきいきトレーニング	10:00	会		オレンジリングネットワーク	1:30	会
		自	予防体操(月) II	11:00	体				
28	火	申	テニス体験≪火曜クラス≫	9:30	体				
		自	ぬり絵サロン	10:00	会	サ	K.Wave' 12	1:00	一
						自	らくらく体操 I	1:30	体
						自	らくらく体操 II	3:00	体