

亀戸ふれあいセンター 7月の予定

申:申込講座 自:自由参加講座 特:特別講座 介:介護予防 サ:サークル 体:体育室 会:会議室 談:談話室

【健康相談】水・金曜日 10:00~16:00 (12:00~13:00休憩)

【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 コーラス 申 フラダンス	9:00 10:00 10:00	ゲ 会 体	申 卓球教室	2:00	体
2	日				自 折り紙サロン	2:00	会
3	月	申 パワーアップ体操	10:00	体	自 下町舞踊	2:00	体
4	火	サ 雲雀の会	10:00	会	申 カメテリア(軽食会)	0:30	一
		自 新聞ちぎり絵サロン	10:00	一	サ 雲雀の会 サ K.Wave' 12 自 リズムアップ体操 自 チェアリズム体操	1:00 1:00 1:30 3:00	会 一 体 体
5	水	自 ゲートボール	9:00	ゲ	自 笑顔アップ体操	0:30	体
		介 運動栄養お口の複合教室 申 ポエムのサロン	10:00 10:00	体 一	サ 囲碁同好会亀戸 サ 茶友会 自 太極拳	1:30 1:30 2:00	会 二 体
6	木	サ シャクナゲ会	10:00	体	自 わくわく体操	0:30	体
		サ 書楽会(木)	10:00	会	申 元気アップ体操 申 たのしい手芸	2:00 2:00	体 会
7	金	申 スリムアップ体操	10:00	体	サ 寿々奈会	1:30	体
		介 食べるにこだわる(栄養)	10:00	会	申 歌声サロン	2:00	会
		サ ひまわりクラブ	10:00	二			
		申 栄養相談	11:30	会			
8	土	自 ゲートボール	9:00	ゲ	申 初めての韓国語サロン	1:00	一
		自 リラックス&バランス	10:00	体	サ 書楽会(土)	1:30	会
		サ 書楽会(土)	10:00	会	特 ノルディックウォーキング	2:00	体
9	日	<休館日>					
10	月	自 3ない体操	10:00	体	サ スミレの会	1:00	体
		介 運動栄養お口の複合教室	10:00	会	申 やさしいウクレレ	1:15	会
11	火	申 レクダンス	10:00	体	サ 四季の会	1:00	会
		申 水彩画入門	10:00	会	サ K.Wave' 12 特 ストレッチ&ベリーダンス	1:30 6:00	体 体
12	水	自 ゲートボール	9:00	ゲ	自 ラテンリズム体操	1:00	体
		申 カラオケⅠ	9:30	会	申 日本史講座	2:00	会
		申 のびのび体操	10:00	体	自 ピラティス	3:00	体
		申 カラオケⅡ	11:00	会			
13	木	自 ヨガⅠ	9:30	体	サ マイテジーナ	1:00	一
		サ 手芸サロン	10:00	一	申 おたっしや体操	1:30	体
		サ マイテジーナ	10:30	会			
		自 ヨガⅡ	11:00	体			
14	金	自 笑って体力作り	10:00	体	サ エーデルワイス	1:20	会
		申 歴史文学	10:00	会	サ さくら	1:30	体
		申 ねりきり教室	10:00	一	申 読み聞かせ講座	1:30	一

15	土	自 申 申	ゲートボール コーラス フラダンス	9:00 10:00 10:00	ゲ 会 体	申	卓球教室	2:00	体
16	日	自 申	亀は万年シアター(映画鑑賞会) 手話講座	10:00 10:00	会 一	自	折り紙サロン	2:00	会
17	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	特	盆パラビクス	1:30	体
18	火	特	はじめてレク(特別講座)	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	リズムアップ体操	1:30	体
		自	チェアリズム体操			自	3:00	体	
19	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	自	笑顔アップ体操	0:30	体
		申	やさしい英会話	10:00	会	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会1
		介	運動栄養お口の複合教室	10:00	体	サ	ふじの会(折り紙)	1:30	会2
		申	ポエムのサロン	10:00	一	サ	茶友会	1:30	二
		自	太極拳			自	2:00	体	
20	木	サ	シャクナゲ会	10:00	体	自	わくわく体操	0:30	体
		サ	書楽会(木)	10:00	会	申	元気アップ体操	2:00	体
		介	食べるにこだわる(口腔)	10:00	一	申	たのしい手芸	2:00	会
		自	亀戸ふれあい食堂			自	6:00	会	
21	金	申	スリムアップ体操	10:00	体	申	弁護士講座	1:30	会
		サ	ENGLISH CLUB	10:00	会	サ	寿々奈会	1:30	体
		サ	ひまわりクラブ	10:00	二				
22	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	初めての韓国語サロン	1:00	一
		自	リラックス&バランス	10:00	体	サ	書楽会(土)	1:30	会
		サ	書楽会(土)	10:00	会	特	ノルディックウォーキング	2:00	体
23	日	<休館日>							
24	月	介	運動栄養お口の複合教室	10:00	体	申	やさしいウクレレ	1:15	会
		自				自	社交ダンス	2:00	体
25	火	申	レクダンス	10:00	体	サ	四季の会	1:00	会
		自	ぬり絵サロン	10:00	会	サ	K.Wave'12	1:00	一
						特	ストレッチ&ベリーダンス	6:00	体
26	水	申	のびのび体操	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:00	会
						自	ラテンリズム体操	1:00	体
							オレンジリングネットワーク	1:30	一
						自	ピラティス	3:00	体
27	木	自	ヨガⅠ	9:30	体	申	書道かな	1:00	会
		サ	手芸サロン	10:00	一	申	おたっしや体操	1:30	体
		サ	マイテジーナ	10:30	会	申	書道漢字	3:00	会
		自	ヨガⅡ	11:00	体				
28	金	自	笑って体力作り	10:00	体	サ	さくら	1:30	体
		申	歴史文学	10:00	会				
		自	健康相談カフェ	10:00	談				
29	土	自	リラックス&バランス	10:00	体		認知症家族(陽だまり)の会	2:00	二
		申	コーラス	10:00	会				
30	日					申	みんなのコンサート	2:00	会
31	月		サークル懇談会	10:00	会	サ	スマレの会	1:00	体
		自	3ない体操	10:00	体				
		介	食べるにこだわる(栄養)	10:00	一				