

亀戸ふれあいセンター 6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:健康相談(月・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 | 木 | サ | シャクナゲ会 | 10:00 | 体 | 申 | 元気アップ体操 | 2:00 | 体 |
| | | サ | 書楽会(木) | 10:00 | 会 | 申 | たのしい手芸 | 2:00 | 会 |
| 2 | 金 | 申 | スリムアップ体操 | 10:00 | 体 | サ | 寿々奈会 | 1:30 | 体 |
| | | サ | ひまわりクラブ | 10:30 | 二 | 申 | ファンケルメイクアップセミナー | 1:30 | 会 |
| 3 | 土 | 自 | ゲートボール | 9:00 | ゲ | 申 | 卓球教室 | 2:00 | 体 |
| | | 申 | コーラス | 10:00 | 会 | | | | |
| | | 申 | フラダンス | 10:00 | 体 | | | | |
| 4 | 日 | | | | | 自 | 折り紙サロン | 2:00 | 会 |
| 5 | 月 | 申 | パワーアップ体操 | 10:00 | 体 | 自 | 下町舞踊 | 2:00 | 体 |
| 6 | 火 | 介 | 脳トレ散歩 | 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 | 新聞ちぎり絵サロン | 10:00 | 一 | 自 | リズムアップ体操 | 1:30 | 体 |
| | | 自 | | | | 自 | チェアリズム体操 | 3:00 | 体 |
| 7 | 水 | 自 | ゲートボール | 9:00 | ゲ | サ | 囲碁同好会亀戸 | 1:30 | 会 |
| | | 申 | やさしい英会話 | 10:00 | 会 | サ | 茶友会 | 1:30 | 二 |
| | | 介 | 運動栄養お口の複合教室 | 10:00 | 体 | 自 | 太極拳 | 2:00 | 体 |
| | | 自 | わくわく体操 | 12:30 | 体 | | | | |
| 8 | 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 | サ | マイテジーナ | 1:00 | 一 |
| | | サ | マイテジーナ | 10:30 | 会 | 申 | おたっしや体操 | 1:30 | 体 |
| | | 自 | ヨガⅡ | 11:00 | 体 | 申 | 書道漢字 | 3:00 | 会 |
| 9 | 金 | 自 | 笑って体力作り | 10:00 | 体 | サ | エーデルワイス | 1:20 | 会 |
| | | 申 | ねりきり教室 | 10:00 | 一 | サ | さくら | 1:30 | 体 |
| 10 | 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 |
| 11 | 日 | <休館日> | | | | | | | |
| 12 | 月 | 自 | 3ない体操 | 10:00 | 体 | サ | スマレの会 | 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 |
| | | 申 | | | | 申 | 読み聞かせ講座 | 1:30 | 一 |
| 13 | 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 | 1:30 | 体 |
| | | 特 | | | | 特 | ストレッチ&ベリーダンス | 6:00 | 体 |
| 14 | 水 | 自 | ゲートボール | 9:00 | ゲ | | 亀は万年シアター(映画鑑賞会) | 1:30 | 会 |
| | | 申 | カラオケⅠ | 9:30 | 会 | 自 | ピラティス | 3:00 | 体 |
| | | 申 | のびのび体操 | 10:00 | 体 | | | | |
| | | 申 | カラオケⅡ | 11:00 | 会 | | | | |
| 15 | 木 | サ | シャクナゲ会 | 10:00 | 体 | 申 | 元気アップ体操 | 2:00 | 体 |
| | | サ | 書楽会(木) | 10:00 | 会 | 申 | たのしい手芸 | 2:00 | 会 |
| | | 自 | | | | 自 | 亀戸ふれあい食堂 | 6:00 | 会 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------|--------------|-------|---|---|---------------|------|----|
| 16 | 金 | 申 | スリムアップ体操 | 10:00 | 体 | サ | 寿々奈会 | 1:30 | 体 |
| | | サ | ENGLISH CLUB | 10:00 | 会 | 申 | 歌声サロン | 2:00 | 会 |
| | | 介 | 食べるにこだわる(栄養) | 10:00 | 一 | | | | |
| | | サ | ひまわりクラブ | 10:30 | 二 | | | | |
| 17 | 土 | 自 | ゲートボール | 9:00 | ゲ | 申 | 卓球教室 | 2:00 | 体 |
| | | 申 | コーラス | 10:00 | 会 | | | | |
| | | 申 | フラダンス | 10:00 | 体 | | | | |
| 18 | 日 | 申 | 手話講座 | 10:00 | 一 | 自 | 折り紙サロン | 2:00 | 会 |
| 19 | 月 | 申 | パワーアップ体操 | 10:00 | 体 | サ | スマレの会 | 1:00 | 体 |
| 20 | 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 | 健康相談カフェ | 1:00 | 二 |
| | | | | | | 自 | リズムアップ体操 | 1:30 | 体 |
| | | 自 | チェアリズム体操 | 3:00 | | | | 体 | |
| 21 | 水 | 自 | ゲートボール | 9:00 | ゲ | 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 |
| | | 自 | わくわく体操 | 12:30 | 体 | 申 | 認知症サポーター養成講座 | 1:30 | 一 |
| | | | | | | サ | 茶友会 | 1:30 | 二 |
| | | 自 | 太極拳 | 2:00 | | | | 体 | |
| 22 | 木 | 自 | ヨガⅠ | 9:30 | 体 | 申 | 書道かな | 1:00 | 会 |
| | | サ | 練功サークル | 10:00 | 二 | 申 | おたっしや体操 | 1:30 | 体 |
| | | 自 | ヨガⅡ | 11:00 | 体 | 申 | 書道漢字 | 3:00 | 会 |
| 23 | 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 | | | | |
| 24 | 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 |
| 25 | 日 | <休館日> | | | | | | | |
| 26 | 月 | 自 | 3ない体操 | 10:00 | 体 | 申 | やさしいウクレレ | 1:15 | 会 |
| | | 介 | 運動栄養お口の複合教室 | 10:00 | 会 | 自 | 社交ダンス | 2:00 | 体 |
| 27 | 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 | 1:30 | 体 |
| | | | | | | 特 | ストレッチ&ベリーダンス | 6:00 | 体 |
| 28 | 水 | 自 | ゲートボール | 9:00 | ゲ | サ | 囲碁同好会亀戸 | 1:00 | 会 |
| | | 申 | のびのび体操 | 10:00 | 体 | | オレンジリングネットワーク | 1:30 | 一 |
| | | 申 | やさしい英会話 | 10:00 | 会 | 自 | ピラティス | 3:00 | 体 |
| 29 | 木 | 介 | 食べるにこだわる(口腔) | 10:00 | 一 | 申 | なるほどクラシック講座 | 2:00 | 会 |
| 30 | 金 | 申 | スリムアップ体操 | 10:00 | 体 | 申 | なべさんの元気わくわく | 2:00 | 会 |