

亀戸ふれあいセンター 4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ください】

【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	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	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	サ	スマレの会	1:30	体
4	火					サ	雲雀の会	1:00	会
						サ	K.Wave' 12	1:30	一
						自	リズムアップ体操	1:30	体
						自	チェアリズム体操	3:00	体
5	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	サ	雲雀の会	1:00	一
			下町舞踊(練習)	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会
		自	わくわく体操	12:30	体	サ	茶友会	1:30	二
6	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				
7	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				
8	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				
9	日	<休館日>							
10	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
11	火	申	レクダンス	10:00	体	サ	四季の会	1:00	会
						サ	K.Wave' 12	1:30	体
12	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				
		サ	青練サークル	10:00	二				
		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	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				
		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	ねりきり教室	10:00	一	サ	さくら	1:30	体
15	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				
16	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
17	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	自	下町舞踊	2:00	体

18	火	特 申 介	はじめてのレクダンス オカリナ入門 脳トレ散歩	10:00 10:00 10:00	体 会 ゲ	サ サ 自 自	雲雀の会 K.Wave' 12 リズムアップ体操 チェアリズム体操	1:00 1:30 1:30 3:00	会 一 体 体
19	水	自 介 自	ゲートボール 運動栄養お口の複合教室 わくわく体操	9:00 10:00 12:30	ゲ 体 体	サ サ サ 自	囲碁同好会亀戸 ふじの会(折り紙) 茶友会 太極拳	1:30 1:30 1:30 2:00	会1 会2 二 体
20	木	サ サ	シャクナゲ会 書楽会(木)	10:00 10:00	体 会	申 申	元気アップ体操 たのしい手芸	2:00 2:00	体 会
21	金	申 サ 介 サ	スリムアップ体操 ENGLISH CLUB 食べるにこだわる ひまわりクラブ	10:00 10:00 10:00 10:30	体 会 一 二	サ 申	寿々奈会 歌声サロン	1:30 2:00	体 会
22	土	自 自 サ	ゲートボール リラックス&バランス 書楽会(木)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ	書楽会(土)	1:30	会
23	日	<休館日>							
24	月	自 介	3ない体操 運動栄養お口の複合教室	10:00 10:00	体 会	申 自	やさしいウクレレ 社交ダンス	1:15 2:00	会 体
25	火	申 自 介	レクダンス ぬり絵サロン 脳トレ散歩	10:00 10:00 10:00	体 会 ゲ	サ サ	四季の会 K.Wave' 12	1:00 1:30	会 体
26	水	自 申 申	ゲートボール のびのび体操 やさしい英会話	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	サ 自	囲碁同好会亀戸 ピラティス	1:00 3:00	会 体
27	木	自 サ サ サ 自	ヨガ I 手芸サロン 青練サークル マイテジーナ ヨガ II	9:30 10:00 10:00 10:30 11:00	体 一 二 会 体	サ 申 申 申	マイテジーナ 書道かな おたっしや体操 書道漢字	1:00 1:00 1:30 3:00	一 会 体 会
28	金	自	笑って体力作り	10:00	体	サ サ	エーデルワイス さくら	1:20 1:30	会 体
29	土								
30	日								