亀戸ふれあいセンター　12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
カラオケ開放：第一教養室　午後1時～4時
1（金）、4(月）、6(水）、11(月）、13（水）、15(金)、18(月）、20(水）、22(金)、25(月）

日	曜	午前				午後			
1	金	申	スリムアップ体操	10:00	体	サ	寿々奈会	1:30	体
		申	歴史文学	10:00	会				
		サ	ひまわりクラブ	10:00	二				
2	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ		ミニバザー	0:30	一
		申	フラダンス	10:00	体	申	認知症映画会①	1:00	会
		申	コーラス	10:00	会	申	卓球教室	2:00	体
						申	認知症映画会②	3:00	会
3	日					自	ストレッチ&ベリーダンス	1:30	体
						自	折り紙サロン	2:00	会
4	月	申	脳いきいきiPad講座①	9:30	ニゲ	申	脳いきいきiPad講座③	1:30	ニゲ
		申	パワーアップ体操	10:00	体		自悠大学	2:00	会
			サークル懇談会	10:00	会	自	下町舞踊	2:00	体
		申	脳いきいきiPad講座②	11:00	ニゲ	申	脳いきいきiPad講座④	3:00	ニゲ
						申	他と差がつく男の体操	3:45	体
5	火	自	新聞ちぎり絵サロン	10:00	一	サ	雲雀の会	1:00	会
		サ	雲雀の会	10:00	会	サ	K.Wave' 12	1:00	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
6	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	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会
		申	日本史講座	10:00	会	サ	茶友会	1:30	二
		申	写真やおしゃべり	10:00	一	自	太極拳	2:00	体
7	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(栄養)	10:00	一	申	たのしい手芸	2:00	会
8	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	絵本を楽しむサロン	1:30	一
9	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Ⅰ	9:30	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
		自	リラックス＆バランスⅡ	10:45	体				
10	日	＜休館日＞							
11	月	申	脳いきいきiPad講座①	9:30	二	申	脳いきいきiPad講座③	1:30	二
		自	3ない体操	10:00	体	自	社交ダンス	2:00	体
		介	運動栄養お口の複合教室	10:00	会		自悠大学	2:00	会
		申	脳いきいきiPad講座②	11:00	二	申	脳いきいきiPad講座④	3:00	二
12	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	雲雀の会	1:00	一
		申	健康相談カフェ	10:00	談	サ	K.Wave' 12	1:30	体
		サ	雲雀の会	10:00	一				
13	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	自	亀は万年シアター（映画鑑賞会）	1:30	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				
14	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	おたっしゃ体操	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				
15	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
		サ	ひまわりクラブ	10:00	二				
16	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	卓球教室	2:00	体
		申	フラダンス	10:00	体	申	ふれあい寄席	2:00	会
		申	コーラス	10:00	会				
17	日	申	手話講座	10:00	一	自	ストレッチ&ベリーダンス	1:30	体
						自	折り紙サロン	2:00	会
18	月	申	脳いきいきiPad講座①	9:30	二	サ	スミレの会	1:00	体
		申	パワーアップ体操	10:00	体	申	脳いきいきiPad講座③	1:30	二
		申	脳いきいきiPad講座②	11:00	二		自悠大学	2:00	会
						申	脳いきいきiPad講座④	3:00	二
19	火	特	はじめてのレクダンス	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	1:30	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
20	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	自	笑顔アップ体操	0:30	体
		申	のびのび体操	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:30	会1
						サ	ふじの会(折り紙)	1:30	会2
						サ	茶友会	1:30	二
						自	太極拳	2:00	体
21	木	介	食べるにこだわる(栄養)	10:00	一	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
						申	たのしい手芸	2:00	会
						自	亀戸ふれあい食堂	6:00	会
22	金	自	笑って体力作り	10:00	体		年忘れ演芸まつり（前日準備）		会
23	土	**年忘れ演芸まつり** 午前10:00～　午後1:00～　会							
24	日	＜休館日＞							
25	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	脳いきいきiPad講座（ファイブコグ）	2:00	会
		申	脳いきいきiPad講座（ファイブコグ）	11:00	二				
26	火	申	レクダンス	10:00	体	申	カメテリア(ランチ会)	0:00	一
		自	ぬり絵サロン	10:00	会	サ	K.Wave' 12	1:30	体
27	水					自	ラテンリズム体操	1:00	体
						サ	囲碁同好会亀戸	1:00	会
							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
28	木								
29	金	**年末年始休館** 平成29年12月29日(木)～平成30年1月3日(水)							
30	土								
31	日								