

亀戸ふれあいセンター 5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	月	申 介	パワーアップ体操 運動栄養お口の複合教室	10:00 10:00	体 会		
2	火	介 申	脳トレ散歩 新聞ちぎり絵	10:00 10:00	ゲ ー	サ 自 自	K.Wave'12 リズムアップ体操 チアリズム体操
3	水	ゴールデンウイーク亀は万年シアター映画まつり午前10:00~ 午後2:00~					
4	木	ゴールデンウイーク亀は万年シアター映画まつり午前10:00~ 午後2:00~					
5	金	ゴールデンウイーク亀は万年シアター映画まつり午前10:00~ 午後2:00~					
6	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
7	日				自	折り紙サロン	
8	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	サ 申	スミレの会 やさしいウクレレ
9	火	申 申 介	レクダンス 水彩画入門 脳トレ散歩	10:00 10:00 10:00	体 会 ゲ	サ サ 特	四季の会 K.Wave'12 ストレッチ&ベリーダンス
10	水	自 申 申 サ 申	ゲートボール カラオケⅠ のびのび体操 練功サークル カラオケⅡ	9:00 9:30 10:00 10:00 11:00	ゲ 会 体 二 会	自	亀は万年シアター(映画鑑賞会) ピラティス
11	木	自 サ サ 自	ヨガⅠ 手芸サロン マイテジーナ ヨガⅡ	9:30 10:00 10:30 11:00	体 一 会 体	申 サ 申 申	書道かな マイテジーナ おたっしゃ体操 書道漢字
12	金	自 申 申	笑って体力作り 歴史文学 ねりきり教室	10:00 10:00 10:00	体 会 一	サ サ サ	エーデルワイス さくら 寿々奈会
13	土	自 自 サ	ゲートボール リラックス&バランス 書楽会(土)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 サ 特	初めての韓国語サロン 書楽会(土) ノルディックウォーキング
14	日	<休館日>					
15	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	サ	スミレの会
16	火	特 申 介 サ	はじめてのレクダンス オカリナ入門 脳トレ散歩 雲雀の会	10:00 10:00 10:00 10:00	体 会 ゲ ニ	サ サ 自 自	雲雀の会 K.Wave'12 リズムアップ体操 チアリズム体操

		ゲートボール大会							
17	水	申 介 自	やさしい英会話 運動栄養お口の複合教室 わくわく体操	10:00 10:00 12:30	会 体 体	サ サ サ	囲碁同好会 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
18	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
19	金	申 サ 介 サ	スリムアップ体操 ENGLISH CLUB 食べるにこだわる(口腔) 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
20	土	自 申	ゲートボール フラダンス	9:00 10:00	ゲ 体	申	卓球教室	2:00	体
21	日					自	折り紙サロン	2:00	会
22	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
23	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 自 特	四季の会 K.Wave'12 健康相談カフェ ストレッチ&ベリーダンス	1:00 1:00 1:00 6:00	会 一 二 体
24	水	自 申	ゲートボール のびのび体操	9:00 10:00	ゲ 体	サ 申 自	囲碁同好会 なべさんの元気わくわく オレンジリングネットワーク ピラティス	1:00 1:30 2:00 3:00	一 会 二 体
25	木	自 サ サ サ 自	ヨガ I 手芸サロン 練功サークル マイテジーナ ヨガ II	9:30 10:00 10:00 10:30 11:00	体 一 二 会 体	申 申 申	書道かな おたっしゃ体操 書道漢字	1:00 1:30 3:00	会 体 会
26	金	自 申 サ	笑って体力作り 歴史文学 ENGLISH CLUB	10:00 10:00 10:00	体 会 一	サ サ	エーデルワイス さくら	1:20 1:30	会 体
27	土	自 自 サ	ゲートボール リラックス＆バランス 書楽会(土)	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 サ 特	初めての韓国語サロン 書楽会(土) ノルディックウォーキング	1:00 1:30 2:00	二 会 体
28	日	<休館日>							
29	月	介	食べるにこだわる(調理)	10:00	会	サ	スマレの会	1:00	体
30	火	介	脳トレ散歩	10:00	ゲ	サ 自	K.Wave'12 下町舞踊	1:00 2:00	一 体
31	水	自 介 申	ゲートボール 運動栄養お口の複合教室 やさしい英会話	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	自	太極拳	2:00	体