

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 チェアリズム体操	1:00 1:30 3:00	会 体 体
3	水	ゴールデンウィーク亀は万年シアター映画まつり午前10:00～ 午後2:00～							会
4	木	ゴールデンウィーク亀は万年シアター映画まつり午前10:00～ 午後2:00～							会
5	金	ゴールデンウィーク亀は万年シアター映画まつり午前10:00～ 午後2:00～							会
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	ゲー 会 体	申	卓球教室	2:00	体
7	日					自	折り紙サロン	2:00	会
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	スマレの会 やさしいウクレレ	1:00 1:15	会 体 会
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 会 ゲー	ササ サ特	四季の会 K.Wave' 12 ストレッチ&ベリーダンス	1:00 1:30 6:00	会 体 体
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	ゲー 会 体 二 会	自	亀は万年シアター(映画鑑賞会) ピラティス	1:00 3:00	会 体 体
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 サ申 申	書道かな マイテジーナ おたっしや体操 書道漢字	1:00 1:00 1:30 3:00	会 一 体 会
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 会 一	ササ サ	エーデルワイス さくら 寿々奈会	1:20 1:30 1:30	会 体 一
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	ゲー 体 会	申サ 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
14	日	<休館日>							
15	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	サ	スマレの会	1:00	体
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 会 ゲー 二	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 1:00 1:30 3:00	会 一 体 体

		ゲートボール大会							
17	水	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
		自	わくわく体操	12:30	体	サ	茶友会	1:30	二
		自				自	太極拳	2:00	体
18	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
19	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(口腔)	10:00	一				
		サ	ひまわりクラブ	10:30	二				
20	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				
21	日					自	折り紙サロン	2:00	会
22	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
23	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
		介	脳トレ散歩	10:00	ゲ	自	健康相談カフェ	1:00	二
					特	ストレッチ&ベリーダンス	6:00	体	
24	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	サ	囲碁同好会亀戸	1:00	一
		申	のびのび体操	10:00	体	申	なべさんの元気わくわく	1:30	会
							オレンジリングネットワーク	2:00	二
					自	ピラティス	3:00	体	
25	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	練功サークル	10:00	二	申	書道漢字	3:00	会
		サ	マイテジナー	10:30	会				
		自	ヨガⅡ	11:00	体				
26	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
		サ	ENGLISH CLUB	10:00	一				
27	土	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	初めての韓国語サロン	1:00	二
		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
28	日	<休館日>							
29	月	介	食べるにこだわる(調理)	10:00	会	サ	スミレの会	1:00	体
30	火	介	脳トレ散歩	10:00	ゲ	サ	K.Wave' 12	1:00	一
					自	下町舞踊	2:00	体	
31	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	自	太極拳	2:00	体
		介	運動栄養お口の複合教室	10:00	体				
		申	やさしい英会話	10:00	会				