

# 

申:申込講座 自:自由参加講座 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 (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                                                                    |                                              |  |                            |
|----|---|---------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|----------------------------|
|    |   | 春の講座申し込み／春の教室作品展(9:30～4:00)                                   |                                 |                  |                                                                       |                                              |  | 会                          |
| 1  | 水 | 自<br>ゲートボール<br>申 やさしい体操                                       | 9:00<br>10:00                   | ゲ<br>体           | 自<br>太極拳(入門)<br>サ 茶友会<br>自 もうちょっと太極拳                                  | 1:30<br>1:30<br>3:00                         |  | 体<br>二<br>体                |
|    |   | 春の講座申し込み／春の教室作品展(9:30～4:00)                                   |                                 |                  |                                                                       |                                              |  | 会                          |
| 2  | 木 | サ<br>シャクナゲ会                                                   | 10:00                           | 体                | 自<br>予防体操(木)                                                          | 2:00                                         |  | 体                          |
|    |   | 春の講座申し込み／春の教室作品展(9:30～4:00)                                   |                                 |                  |                                                                       |                                              |  | 会                          |
| 3  | 金 | 自<br>スリム体操                                                    | 10:00                           | 体                | サ<br>寿々奈会                                                             | 1:00                                         |  | 体                          |
| 4  | 土 | 自<br>ゲートボール<br>申 フラダンス (後期)                                   | 9:00<br>10:00                   | ゲ<br>体           | 申<br>卓球教室 (後期)<br>申 茶道入門(後期)                                          | 2:00<br>2:00                                 |  | 体<br>二                     |
| 5  | 日 |                                                               |                                 |                  | 自<br>折り紙サロン                                                           | 2:00                                         |  | 会                          |
| 6  | 月 | 自<br>予防体操(月)Ⅰ<br>介 いきいきトレーニング(口腔)<br>サークル懇談会<br>自<br>予防体操(月)Ⅱ | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>11:00 | 体<br>一<br>会<br>体 | 自<br>下町舞踊                                                             | 2:00                                         |  | 体                          |
| 7  | 火 | 申<br>レクダンス (後期)<br>サ 雲雀の会                                     | 10:00<br>10:00                  | 体<br>会           | サ<br>雲雀の会<br>サ K.Wave'12<br>自 らくらく体操Ⅰ<br>自 らくらく体操Ⅱ                    | 1:00<br>1:00<br>1:30<br>3:00                 |  | 会<br>一<br>体<br>体           |
| 8  | 水 | 自<br>ゲートボール<br>介 いきいきトレーニング<br>サ 青練サークル                       | 9:00<br>10:00<br>10:00          | ゲ<br>体<br>二      | 申<br>ふれあい体操                                                           | 1:00                                         |  | 体                          |
| 9  | 木 | 自<br>はじめてのヨガⅠ<br>サ 手芸サロン<br>サ マイテジーナ<br>自<br>はじめてのヨガⅡ         | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>11:00 | 体<br>一<br>会<br>体 | 申<br>書道かな<br>サ マイテジーナ<br>申 書道漢字                                       | 1:00<br>1:00<br>3:00                         |  | 会<br>一<br>会                |
| 10 | 金 | 自<br>スリム体操<br>申 歴史文学(後期)                                      | 10:00<br>10:00                  | 体<br>会           | サ エーデルワイス<br>サ さくら                                                    | 1:20<br>1:30                                 |  | 会<br>体                     |
| 11 | 土 | 自<br>リラックス＆バランス<br>サ 書楽会(土)                                   | 10:00<br>10:00                  | 体<br>会           | サ 書楽会(土)                                                              | 2:00                                         |  | 会                          |
| 12 | 日 | <休館日>                                                         |                                 |                  |                                                                       |                                              |  |                            |
|    |   | 春の講座手続き／(9:30～4:00)                                           |                                 |                  |                                                                       |                                              |  |                            |
| 13 | 月 | 自<br>予防体操(月)Ⅰ<br>自 予防体操(月)Ⅱ                                   | 9:30<br>11:00                   | 体<br>体           | 自<br>社交ダンス                                                            | 2:00                                         |  | 体                          |
|    |   | 春の講座手続き／(9:30～4:00)                                           |                                 |                  |                                                                       |                                              |  |                            |
| 14 | 火 | 申<br>レクダンス (後期)<br>申 水彩画入門                                    | 10:00<br>10:00                  | 体<br>会           | サ<br>四季の会<br>サ K.Wave'12                                              | 1:00<br>1:30                                 |  | 会<br>体                     |
|    |   | 春の講座手続き／(9:30～4:00)                                           |                                 |                  |                                                                       |                                              |  |                            |
| 15 | 水 | 自<br>ゲートボール<br>申 やさしい体操                                       | 9:00<br>10:00                   | ゲ<br>体           | 申<br>絵手紙Ⅰ<br>自 太極拳(入門)<br>サ 囲碁同好会亀戸<br>サ 茶友会<br>申 絵手紙Ⅱ<br>自 もうちょっと太極拳 | 1:00<br>1:30<br>1:30<br>1:30<br>3:00<br>3:00 |  | 会<br>体<br>一<br>二<br>会<br>体 |

|    |   |                                                 |                                 |                  |                                                  |                              |                  |
|----|---|-------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|------------------|
| 16 | 木 | サ シャクナゲ会<br>サ 書楽会(木)                            | 10:00<br>10:00                  | 体<br>会           | 自 予防体操(木)                                        | 2:00                         | 体                |
| 17 | 金 | サ ENGLISH CLUB<br>サ ひまわりクラブ                     | 10:00<br>10:00                  | 会<br>二           | サ 寿々奈会<br>申 歌声サロン<br>サ 寿々奈会                      | 1:00<br>2:00<br>2:30         | 体<br>会<br>一      |
| 18 | 土 | 自 ゲートボール                                        | 9:00                            | ゲ                | 申 卓球教室(後期)<br>申 茶道入門(後期)                         | 2:00<br>2:00                 | 体<br>二           |
| 19 | 日 | 亀は万年シアター(映画鑑賞会)                                 | 10:00                           | 会                |                                                  |                              |                  |
| 20 | 月 |                                                 |                                 |                  | 早春ふれあいコンサート                                      | 2:00                         | 会                |
| 21 | 火 | サ 雲雀の会<br>サ スミレの会                               | 10:00<br>10:00                  | 会<br>体           | サ 雲雀の会<br>サ K.Wave' 12<br>自 らくらく体操Ⅰ<br>自 らくらく体操Ⅱ | 1:00<br>1:00<br>1:30<br>3:00 | 会<br>一<br>体<br>体 |
| 22 | 水 | 自 ゲートボール<br>介 いきいきトレーニング                        | 9:00<br>10:00                   | ゲ<br>体           | 申 ふれあい体操<br>サ 囲碁同好会亀戸<br>サ ふじの会(折り紙)             | 1:00<br>1:00<br>1:30         | 体<br>会1<br>会2    |
| 23 | 木 | 自 はじめてのヨガⅠ<br>サ マイテジーナ<br>サ 手芸サロン<br>自 はじめてのヨガⅡ | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>11:00 | 体<br>会<br>一<br>体 | サ マイテジーナ<br>自 予防体操(木)                            | 1:00<br>2:00                 | 一<br>体           |
| 24 | 金 | 自 スリム体操                                         | 10:00                           | 体                | サ エーデルワイス<br>サ さくら                               | 1:20<br>1:30                 | 会<br>体           |
| 25 | 土 | 自 ゲートボール<br>自 リラックス&バランス<br>サ 書楽会(木)            | 9:00<br>10:00<br>10:00          | ゲ<br>体<br>会      | サ 書楽会(土)<br>認知症家族の会(陽だまりの会)                      | 1:30<br>1:30                 | 会<br>二           |
| 26 | 日 | <休館日>                                           |                                 |                  |                                                  |                              |                  |
| 27 | 月 | 自 予防体操(月)Ⅰ<br>血管年齢測定<br>自 予防体操(月)Ⅱ              | 9:30<br>10:00<br>11:00          | 体<br>会<br>体      | 血管年齢測定<br>サ スミレの会                                | 1:00<br>1:30                 | 会<br>体           |
| 28 | 火 | 自 めり絵サロン                                        | 10:00                           | 会                | サ K.Wave' 12<br>自 らくらく体操Ⅰ<br>自 らくらく体操Ⅱ           | 1:00<br>1:30<br>3:00         | 一<br>体<br>体      |
| 29 | 水 | 体力測定<br>体力測定<br>オレンジリングネットワーク                   | 10:00<br>10:00                  | 体<br>一<br>会      | 体力測定<br>体力測定                                     | 1:00<br>1:00                 | 体<br>一           |
| 30 | 木 | 体力測定                                            | 10:00                           | 体                | 体力測定<br>体力測定                                     | 1:00<br>1:00                 | 体<br>一           |
| 31 | 金 |                                                 |                                 |                  |                                                  |                              |                  |