

# 亀戸ふれあいセンター

# 2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  
 2(金)、5(月)、7(水)、12(月)、14(水)、19(月)、21(水)、23(金)、26(月)

日	曜	午前				午後			
1	木	サ シャクナゲ会 サ 書楽会(木)	10:00 10:00	体 会	自 わくわく体操 申 元気アップ体操 申 たのしい手芸(特別) 申 他と差がつく男の体操	0:30 2:00 2:00 3:45	体 体 会 体		
2	金	申 スリムアップ体操 申 歴史文学 サ ひまわりクラブ	10:00 10:00 10:00	体 会 二	サ 寿々奈会	1:30	体		
3	土	自 ゲートボール 申 フラダンス 申 コーラス	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	申 卓球教室	2:00	体		
4	日				自 ストレッチ&ベリーダンス 自 折り紙サロン	1:30 2:00	体 会		
5	月	申 パワーアップ体操 介 運動栄養お口の複合教室	10:00 10:00	体 会	自 下町舞踊 申 夕飯前のくつろぎ体操	2:00 3:45	体 体		
6	火	サ 雲雀の会 自 新聞ちぎり絵サロン	10:00 10:00	会 一	サ 雲雀の会 サ K.Wave' 12 自 リズムアップ体操 自 チェアリズム体操	1:00 1:00 1:30 3:00	会 一 体 体		
7	水	自 ゲートボール 介 運動栄養お口の複合教室 申 日本史講座	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	自 笑顔アップ体操 サ 囲碁同好会亀戸 サ 茶友会 自 太極拳	0:30 1:30 1:30 2:00	体 会 二 体		
8	木	自 ヨガ I サ 手芸サロン サ マイテジーナ 自 ヨガ II	9:30 10:00 10:30 11:00	体 一 会 体	サ マイテジーナ 申 おたっしや体操 申 スローエアロ	1:00 1:30 3:00	会 体 体		
9	金	自 笑って体力作り サ ENGLISH CLUB 申 ねりきり教室	10:00 10:00 10:00	体 会 一	申 絵本を楽しむサロン (亀センフェスティバル準備)	1:30	一		
10	土	亀センフェスティバル (健康相談有)							
11	日	<休館日>							
12	月	介 運動栄養お口の複合教室	10:00	体	申 バレンタインライブ	2:00	会		
13	火	申 レクダンス 申 水彩画入門	10:00 10:00	体 会	サ 四季の会 サ 雲雀の会 サ K.Wave' 12	1:00 1:00 1:30	会 会 体		
14	水	自 ゲートボール 申 カラオケ I 申 のびのび体操 申 カラオケ II	9:00 9:30 10:00 11:00	ゲ 会 体 会	自 ラテンリズム体操 自 亀は万年シアター(映画鑑賞会) 自 ピラティス	1:00 1:00 3:00	体 会 体		
15	木	サ シャクナゲ会 サ 書楽会(木) 介 食べるにこだわる(口腔)	10:00 10:00 10:00	体 会 一	自 わくわく体操 申 元気アップ体操 申 たのしい手芸(特別) 申 他と差がつく男の体操 自 亀戸ふれあい食堂	0:30 2:00 2:00 3:45 6:00	体 体 会 体 会		

16	金	申	スリムアップ体操	10:00	体	申	はじめての茶道体験講座(練りきり)	1:00	一
		サ	ひまわりクラブ	10:00	二	サ	寿々奈会	1:30	体
						申	歌声サロン	2:00	会
						申	はじめての茶道体験講座	2:00	二
17	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	コーラス	10:00	会				
18	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
19	月	申	パワーアップ体操	10:00	体	サ	スマイルの会	1:30	体
						申	なるほどクラシック	2:00	会
						申	夕飯前のくつろぎ体操	3:45	体
20	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	1:00	一
		サ	雲雀の会	10:00	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
21	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
22	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	マイテジーナ	10:30	会	申	書道漢字	3:00	会
		自	ヨガⅡ	11:00	体				
23	金	自	笑って体力作り	10:00	体	サ	エーデルワイス	1:20	会
		サ	ENGLISH CLUB	10:00	会	サ	さくら	1:30	体
		介	食べるにこだわる(栄養)	10:00	一				
24	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	申	ストレス解消エクササイズ	2:00	体
		自	リラックス&バランスⅡ	10:45	体				
25	日	<休館日>							
26	月	自	3ない体操	10:00	体	申	狙われる高齢者! そのトラブルと対策	1:30	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
27	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	1:00	会
28	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	自	ラテンリズム体操	1:00	体
		申	のびのび体操	10:00	体	サ	囲碁同好会亀戸	1:00	会1
							講座準備	1:00	会2
							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	