

10月の予定



2018 October



日	曜	午前			午後		
1	月				骨盤調整・足ほぐし カロリーニング	13:30 15:00	体育室 体育室
2	火	●ゲートボール リズムキック&パンチ	9:00 10:00	屋外 体育室	自悠大学A カラオケ懇談会	14:00 13:00	会議室 第一教養娯楽室
3	水	スローエアロ パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室	○体カアップ教室A・B ○美ユーターボディウェーブ ●コリトレ体操	13:00 13:30 15:00	会議室 体育室 体育室
4	木	●ゲートボール ○脳トレ散歩 グッドコンディショニング	9:00 10:00 10:00	屋外 訓練室/屋外 体育室	Sintex (シンテックス)	13:30	体育室
5	金	はつらつ体操ソフト 自悠大学B ○元気の薬箱	10:00 10:00 10:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室			
6	土	はつらつ体操ソフト 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	笑顔で民謡 ○エンジョイ!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
7	日	○流し踊り ●気まぐれ立体折り紙	9:00 10:00	屋外 会議室	●気まぐれ立体折り紙	13:00	会議室
8	月	中国体操 歴史探索	10:00 10:00	体育室 会議室	●パワー体操 ●レクダンス	13:30 15:30	体育室 体育室
9	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○筋カマシンアドバイス 自悠大学A	13:30 14:00	訓練室 会議室
10	水	東京五輪音頭2020 ○ラジオ体操講座	10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室	○体カアップ教室B ●ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
11	木	●ゲートボール ●JOYフル体操 ○ラジオ体操講座 ○脳トレ散歩 ○食べるにこだわる講座	9:00 10:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 第一教養娯楽室 訓練室/屋外 第二教養娯楽室	こつこつ体操 ●大人のぬりえ倶楽部 ●男の体操	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
12	金	ソフトエアロ 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	和踊り 歌声サロン	13:30 13:30	体育室 会議室
13	土	きんちゃんの"朗読" みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	○健康講座「腰の痛み」 ○エンジョイ!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
14	日	休 館 日					
15	月	おもてなし英会話	10:00	会議室	骨盤調整・足ほぐし ●手芸クラブ カロリーニング	13:30 13:30 15:00	体育室 第二教養娯楽室 体育室

日	曜	午前			午後		
16	火	●ゲートボール リズムキック&パンチ フラワーアレンジ	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	自悠大学A	14:00	会議室
17	水	スローエアロ	10:00	体育室	○体カアップ教室A 写経をはじめ ●コリトレ体操	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
18	木	●ゲートボール グッドコンディショニング ○脳トレ散歩 ○食べるにこだわる講座 ○ハロウィン交流会	9:00 10:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 訓練室/屋外 第二教養娯楽室 屋外	Sintex (シンテックス)	13:30	体育室
19	金	●気まぐれ立体折り紙 はつらつ体操ソフト 自悠大学B	9:30 10:00 10:00	第一教養娯楽室 体育室 会議室			
20	土	はつらつ体操ソフト 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	笑顔で民謡 ○エンジョイ!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
21	日	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
22	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	●パワー体操 詩吟教室 ●手芸クラブ ●レクダンス	13:30 13:30 13:30 15:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室 体育室
23	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学	9:00 10:00 10:00	体育室 体育室 会議室	自悠大学A	14:00	会議室
24	水	東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○体カアップ教室B ●ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
25	木	●ゲートボール ●JOYフル体操 ○脳トレ散歩 ●ゆったりデー	9:00 10:00 10:00 11:00	屋外 体育室 訓練室/屋外 第一教養娯楽室	●ゆったりデー こつこつ体操 ●ラ・ラ・ラ・ハーモニー ●男の体操	13:00 13:30 13:30 15:00	第一教養娯楽室 体育室 会議室 体育室
26	金	ソフトエアロ 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	和踊り 歌声サロン ○傾聴いきいきサロン	13:30 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室
27	土	きんちゃんの"朗読" みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	○オレンジリングネットワーク ○エンジョイ!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
28	日	休 館 日					
29	月				○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
30	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○なべさんの元気湧くわく講座	14:00	会議室
31	水						

●→自由参加

○→事前申込みです。

その他は受講生確定済みのため、途中参加ができません。

城東ふれあいセンター

電話 3640-8651

