

1月の予定



2019 January



日	曜	午前			午後		
1	火	年始休館日					
2	水						
3	木						
4	金						
5	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
6	日	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
7	月	おもてなし英会話 ○フラダンス	10:00 10:00	会議室 体育室	骨盤調整・足ほぐし カローリング	13:30 15:00	体育室 体育室
8	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学 ●大人の朗読	9:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 <small>第一教養娛樂室</small>	○筋力マシンアドバイス 自悠大学A	13:30 14:00	訓練室 会議室
9	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
10	木	●ゲートボール ●JOYフル体操 パステルアート ○食べるにこだわる講座	9:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 <small>第二教養娛樂室</small>	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
11	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
12	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	○おりがみふぁん ○エンジョイ！脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
13	日	休館日					
14	月	中国体操 歴史探索	10:00 10:00	体育室 会議室	詩吟教室 ●パワー体操 ●レクダンス	13:30 13:30 15:30	会議室 体育室 体育室
15	火	●ゲートボール リズムキック&パンチ フラワーアレンジ ●きまぐれ立体折り紙	9:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 <small>第一教養娛樂室</small>	自悠大学A	14:00	会議室
16	水	スローエアロ	10:00	体育室	○体カアップ教室A 写経をはじめめる ●コリトレ体操	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
17	木	●ゲートボール グッドコンディショニング ○食べるにこだわる講座	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 <small>第二教養娛樂室</small>	Sintex (シンテックス)	13:30	体育室

日	曜	午前			午後		
18	金	はつらつ体操ソフト ○元気の薬箱 自悠大学B	10:00 11:00 10:00	体育室 第二教養娯楽室 会議室			
19	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
20	日						
21	月	おもてなし英会話 ○フラダンス	10:00 10:00	会議室 体育室	骨盤調整・足ほぐし ●手芸クラブ カローリング	13:30 13:30 15:00	体育室 第二教養娯楽室 体育室
22	火	●ゲートボール はつらつ体操ソフト 古典文学 ●大人の朗読	9:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第一教養娯楽室	自悠大学A	14:00	会議室
23	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
24	木	●ゲートボール ●JOYフル体操 ●ゆったりデー	9:00 10:00 11:00	屋外 体育室 第一教養娯楽室	こつこつ体操 ●ゆったりデー ●ラ・ラ・ラ・ハーモニー ○絵手紙 ●男の体操	13:30 13:00 13:30 13:30 15:00	体育室 第一教養娯楽室 会議室 第二教養娯楽室 体育室
25	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
26	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
27	日	休 館 日					
28	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	詩吟教室 ●手芸クラブ ●パワー体操 ○マイスマホ・マイタブレット ●レクダンス	13:30 13:30 13:30 15:30 15:30	会議室 第二教養娯楽室 体育室 会議室 体育室
29	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	○なべさんの元気湧くわく講座	14:00	会議室
30	水	スローエアロ ○絵手紙	10:00 10:00	体育室 会議室	○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
31	木	●ゲートボール グッドコンディショニング	9:00 10:00	屋外 体育室	Sintex（シンテックス）	13:30	体育室

●→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

