

亀戸ふれあいセンター 12月の予定

定:定期講座 申:申込講座 自:自由参加講座 介:介護予防
 体:体育室 会:会議室 談:談話室 一:第一教養娯楽室 二:第二教養娯楽室 ゲ:ゲートボール
 ※表記が一部追加となりました。【定:定期講座】

日曜	午前			午後		
1 土	自 ゲートボール 定 コーラス 介 ピンコロ体操(土曜コース)	9:00 10:00 10:00	ゲ 会 体	定 卓球教室	2:00	体
2 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
3 月	自 3ない体操Ⅰ 自 3ない体操Ⅱ 年忘れふれあい演芸準備	9:30 11:00 10:00	体 体 会	自 カラオケ開放 自 悠大学 申 夕飯前のくつろぎ体操	1:00 2:00 3:45	一 会 体
4 火	自 新聞ちぎり絵サロン 定 オカリナ入門 自 ラジオ体操の時間	10:00 10:00 11:40	会 体 体	申 カメテリア(ランチ会) 自 リズムアップ体操 申 手作り小物サロン 自 チェアリズム体操	0:00 1:30 2:00 3:00	一 体 一 体
5 水	自 ゲートボール 介 ピンコロ体操(水曜コース) 申 シルエットパステルアート	9:00 10:00 10:00	ゲ 体 会	自 笑顔アップ体操 自 カラオケ開放 自 太極拳	0:30 1:00 2:00	体 一 体
6 木	申 ノルディックウォーキング	10:00	ゲ	定 たのしい手芸 定 元気アップ体操 申 他と差がつく男の体操	2:00 2:00 3:45	会 体 体
7 金	年忘れふれあい演芸まつり 午前10:00～ 午後1:00～ 会議室					
8 土	自 ゲートボール 自 リラックス&バランスⅠ 自 リラックス&バランスⅡ	9:00 9:30 10:45	ゲ 体 体			
9 日	<休館日>					
10 月	定 パワーアップ体操 筑波大学体力測定・説明会	10:00 10:00	体 会	自 カラオケ開放・懇談会 自 社交ダンス 自 悠大学	1:00 2:00 2:00	一 体 会
11 火	定 レクダンス 定 水彩画入門 介 食べるにこだわる講座(栄養)	10:00 10:00 10:00	体 会 一			
12 水	自 ゲートボール 定 カラオケ女唄 定 のびのび体操 定 カラオケ男唄	9:00 9:30 10:00 11:00	ゲ 会 体 会	自 カラオケ開放 自 亀は万年シアター(映画鑑賞会) 自 ラテンリズム体操 自 ピラティス	1:00 1:30 1:30 3:00	一 会 体 体
13 木	自 ヨガⅠ 自 ヨガⅡ	9:30 11:00	体 体	定 書道かな 定 おたっしや体操 自 将棋開放 定 書道漢字	1:00 1:30 2:00 3:00	会 体 二 会
14 金	自 笑って体力作り 申 練りきり教室 自 健康相談カフェ	10:00 10:00 11:30	体 一 談	自 絵本の部屋	1:30	一
15 土	自 ゲートボール	9:00	ゲ	定 卓球教室 申 ふれあい寄席	2:00 2:00	体 会

16	日					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
17	月	自 3ない体操 I	9:30	体	自 カラオケ開放	1:00	一	
		自 3ない体操 II	11:00	体	自 社交ダンス	2:00	体	
					自 悠大学	2:00	会	
					申 夕飯前のくつろぎ体操	3:45	体	
18	火	自 はじめてのレクダンス	10:00	体	申 亀戸学縁	1:30	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	
19	水	自 ゲートボール	9:00	ゲ	自 笑顔アップ体操	0:30	体	
		定 やさしい英会話	10:00	会	自 カラオケ開放	1:00	一	
		介 ピンコロ体操(水曜コース)	10:00	体	自 太極拳	2:00	体	
			10:00					
20	木	血管年齢測定会	10:00	体	定 たのしい手芸	2:00	会	
		自 ぬり絵サロン	10:00	一	定 元気アップ体操	2:00	体	
					申 他と差がつく男の体操	3:45	体	
					自 亀戸ふれあい食堂	6:00	会	
21	金	定 スリムアップ体操	10:00	体	自 カラオケ開放	1:00	一	
		定 歴史文学	10:00	会	申 歌声ハーモニーサロン	2:00	会	
		自 わくわく体操	11:45	体				
22	土	自 ゲートボール	9:00	ゲ				
		自 リラックス&バランス I	9:30	体				
		自 リラックス&バランス II	10:45	体				
23	日	<休館日>						
24	月	定 パワーアップ体操	10:00	体	自 カラオケ開放	1:00	一	
					申 クリスマスコンサート	2:00	会	
25	火	定 レクダンス	10:00	体				
26	水	自 ゲートボール	9:00	ゲ	オレンジリングネットワーク	1:30	一	
		定 のびのび体操	10:00	体	自 ラテンリズム体操	1:30	体	
		定 日本史講座	10:00	会	自 ピラティス	3:00	体	
		介 福笑み体操	10:00	一				
27	木	自 ヨガ I	9:30	体	自 将棋開放	2:00	二	
		自 ヨガ II	11:00	体	自 たのしく脳トレ!!カメトレ講座	2:00	会	
28	金	自 笑って体力作り	10:00	体	自 カラオケ開放	1:00	一	
29	土	年末年始休館 平成30年12月29日(土)～平成31年1月3日(木)						
30	日							
31	月							