

♪手話ダンス

手話をご存じない方でも充分に楽しめる内容になっています。
 ○日 時 : 12月7日(金)13:30~15:00
 ○場 所 : 城東ふれあいセンター 1階 体育室
 ○持ち物 : 室内履き・水分・タオル
 ○募 集 : 先着50名 随時募集中です。

団楽茶坊

○日 時 : 12月11日(火)10:00~12:00(予定)
 ○場 所 : 城東ふれあいセンター 1階 第一教養娯楽室
 ※今回は開催場所が変更になって
 おります。お気を付け下さい。
 ※詳しい内容は後日ポスター・チラシで



12月の予定

日	曜	午前		午後			
1	土	男の体操 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	介護予防体カアップ 笑顔で民謡	13:00 13:30	体育室 会議室
2	日						
3	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
4	火	筋力アップ体操ソフト ●ゲートボール	10:00 9:30	体育室 屋外	●健康相談 自悠大学A	13:00 14:00	相談室 会議室
5	水	ヨガ&ストレッチ 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	写経をはじめ	13:30	会議室
6	木	筋力アップ体操ハード 歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
7	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	●健康相談 ○手話ダンス	13:00 13:30	相談室 体育室
8	土	筋力アップ体操ハード みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	介護予防体カアップ	13:00	体育室
9	日	休館日					
10	月	中国体操 四季のおりがみ	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー 声を出そう!詩吟教室	13:30 13:30	体育室 会議室
11	火	筋力アップ体操ソフト 古典文学 ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	自悠大学A ●健康相談 ○筋力マシンアドバイス ○団楽茶坊	14:00 13:00 13:30 10:00	会議室 相談室 訓練室 第一教養娯楽室
12	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	●煮縁亭(生活福祉相談)	13:30	相談室
13	木	筋力アップ体操ハード ●ゲートボール	10:00 9:30	体育室 屋外	こつこつ体操	13:30	体育室

●印は自由参加、○印は事前申込です。
 その他は受講生確定済みのため途中参加いただけません。

※次回 健康講座は2013年度4月開講です。
 教養講座は2013年度4月開講です。

○お風呂
 月・水・金 12:00~15:00
 ※祝日の場合はお休み

日	曜	午前		午後			
14	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	彩り☆舞踊 ●健康相談	13:30 13:00	体育室 相談室
15	土	筋力アップ体操ハード 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	介護予防体カアップ 笑顔で民謡 小名木川児童館 クリスマスイベント	13:00 13:30 13:30	体育室 会議室 小名木川 児童館
16	日						
17	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
18	火	筋力アップ体操ソフト フラワーアレンジ ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	自悠大学A ●健康相談	14:00 13:00	会議室 相談室
19	水	ヨガ&ストレッチ ●障害者福祉センターバザー	10:00 11:00	体育室 図書コーナー	写経をはじめ ○筋力マシンアドバイス	13:30 13:30	会議室 体育室
20	木	筋力アップ体操ハード 歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	こつこつ体操	13:30	体育室
21	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	●健康相談 ○消費者センター出張講座	13:00 14:00	相談室 会議室
22	土	筋力アップ体操ハード みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	介護予防体カアップ	13:00	体育室
23	日	休館日					
24	月						
25	火				自悠大学A	14:00	会議室
26	水	自悠大学B	10:00	会議室			
27	木				○カラオケ大縁会	13:30	体育室
28	金						
29	土	年末休館日					
30	日	年末休館日					
31	月	年末休館日					