

# 城東ふれあいセンター 1月の予定

日	曜	午前		午後		
1	金	年始休館日				
2	土	年始休館日				
3	日	年始休館日				
4	月					
5	火			自悠大学A	14:00	会議室
6	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	もっと!いきいきトレーニング	13:00 体育室
					写経をはじめる	13:30 会議室
7	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操	13:30 体育室
		歴史への誘い	10:00	会議室	いきいき食生活	13:30 第2教養倶楽室
		お口いきいき	10:00	第2教養倶楽室		
		●ゲートボール	9:30	屋外		
8	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30 体育室
		自悠大学B	10:00	会議室	●健康相談	13:00 相談室
9	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操	13:30 体育室
		みんなのコーラス	10:00	会議室		
10	日	休館日				
11	月					
12	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	自悠大学A	14:00 会議室
		古典文学	10:00	会議室	●健康相談	13:00 相談室
		●ゲートボール	9:30	屋外	○筋力マシンアドバイス	13:30 訓練室
13	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	もっと!いきいきトレーニング	13:00 体育室
					○生活福祉相談(煮縁亭)	13:30 相談室
14	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操	13:30 体育室
		お口いきいき	10:00	第2教養倶楽室	わくわく♪転倒予防教室	15:15 体育室
		いきいき食生活	10:00	深川ふれあいセンター	○傾聴いきいきサロン	13:30 会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外		
15	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	手話ダンス 和	13:30 体育室
		自悠大学B	10:00	会議室	●健康相談	13:00 相談室
16	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操	13:30 体育室
		初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡	13:30 会議室
17	日	休館日				
18	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30 体育室
		豊かに生きるための国語	10:00	会議室	●手芸クラブ	13:30 第2教養倶楽室

日	曜	午前			午後		
19	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	自悠大学A	14:00	会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外	●健康相談	13:00	相談室
20	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	もっと!いきいきトレーニング	13:00	体育室
					写経をはじめる	13:30	会議室
21	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操	13:30	体育室
		お口いきいき	10:00	第2教養倶楽室	いきいき食生活	13:30	第2教養倶楽室
		歴史への誘い	10:00	会議室			
		●ゲートボール	9:30	屋外			
22	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	彩り☆舞踊	13:30	体育室
		自悠大学B	10:00	会議室	うたごえ広場(結~♪もあ)	13:30	会議室
					●健康相談●栄養相談	13:00	相談室
23	土	らくらく体操	10:00	体育室	○筋力マシンアドバイス	13:30	体育室
		みんなのコーラス	10:00	会議室	○折り紙で壁面装飾	13:30	会議室
24	日	休館日					
25	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー	13:30	体育室
		四季のおりがみ	10:00	会議室	声を出そう!詩吟教室	13:30	会議室
					●手芸クラブ	13:30	第2教養倶楽室
26	火	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	●健康相談	13:00	相談室
		古典文学	10:00	会議室			
		●ゲートボール	9:30	屋外			
27	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	もっと!いきいきトレーニング	13:00	体育室
28	木	筋力アップ体操ハード	10:00	体育室	こつこつ体操	13:30	体育室
		お口いきいき	10:00	第2教養倶楽室	わくわく♪転倒予防教室	15:15	体育室
		いきいき食生活	10:00	深川ふれあいセンター	○団欒茶坊	13:30	会議室
		●ゲートボール	9:30	屋外			
29	金	筋力アップ体操ソフト	10:00	体育室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
30	土	らくらく体操	10:00	体育室	のびのび体操	13:30	体育室
		初心者のペン習字	10:00	会議室	笑顔で民謡	13:30	会議室
31	日	休館日					

●印は自由参加、○印は事前申込です。

●お風呂利用時間●

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。 月・水・金 12:00~15:00  
 ※祝日の場合はお休みいたします。  
 1月11日(月)はお休みです。

○次回の健康講座は2016年度4月開講です。  
 教養講座は2016年度4月開講です。

○筋力マシンアドバイスの申し込みは毎月1日から行っています。お電話でもお申し込みが出来ます。  
 電話03-3640-8651 ※1月は年始休館日のために4日からの申し込みになります。