

11月の予定

※ご注意
 体育室の自由解放は、部屋の貸出希望が入った場合は、
 使用できなくなることもありまますのでご了承下さい。

日	曜	午 前		午 後	
1	金	介護予防体力アップ 歴史文学(後期)	10:00 会	寿々奈会 折り紙の集い	1:30 会
2	土	☆ ゲートボール	9:30 ゲ	卓球(秋)	2:00 体
		フラダンス(後期)	10:00 体	にこにこ祭り顔合わせ説明会	2:00 会
		コーラス(後期)	10:00 会		
		はじめてゲートボール	10:00 ゲ		
3	日				
4	月				
5	火	レクダンス(秋)	10:00 体	雲雀の会	1:00 会
		介護予防体力アップ	10:00 会	K. Wave' 12(ウクレレ) ☆ らくらく体操	1:00 二 2:00 体
6	水	☆ ゲートボール	9:30 ゲ	絵手紙 I	1:00 会
		やさしい体操	10:00 体	茶友会	1:30 二
		カラオケ男唄(後期)	10:00 会	☆ 太極拳 絵手紙 II	2:00 体 3:00 会
7	木	シャクナゲ会	10:00 体	ふじの会(折り紙)	1:30 一
		書楽会(木)	10:00 会	にこにこ祭り(バザー)準備	1:00 会
8	金	亀戸にこにこ祭り 会場準備 ※会場準備の為、施設のご利用は出来ませんのでご注意下さい。			
9	土	亀戸にこにこ祭り (10:00~15:00) / 健康相談有			
10	日	<休館日>			
11	月	☆ 予防体操(月)	10:00 体	☆ 健康相談	1:30 相
		ゆっくり学ぼうハングル	10:00 会	☆ 社交ダンス 自悠大学	2:00 体 2:00 会
12	火	はじめての囲碁(後期)	9:30 会	四季の会	1:00 会
		レクダンス(秋)	10:00 体	K. Wave' 12(ウクレレ) ☆ らくらく体操	1:00 二 2:00 体
13	水	☆ ゲートボール	9:30 ゲ	ふれあい体操 囲碁同好会	1:30 体 1:30 会
14	木	☆ はじめてのヨガ I	9:30 体	書道かな	1:00 会
		マイテジーナ	10:30 会	☆ 健康相談	1:30 相
		☆ はじめてのヨガ II	11:00 体	☆ 予防体操(木) 書道漢字	2:00 体 3:00 会
15	金	☆ スリム体操	10:00 体	寿々奈会	1:30 体
		介護予防体力アップ	10:00 会	認知症サポーター講座	2:00 会
16	土	☆ ゲートボール	9:30 ゲ	卓球(秋)	2:00 体
		フラダンス(後期)	10:00 体		
		コーラス(後期)	10:00 会		
		はじめてゲートボール	10:00 ゲ		

☆印がついている教室は自由参加です。 2013年10月25日(金)発行

日	曜	午 前		午 後	
17	日	☆ 映画鑑賞会	10:00 会	☆ 映画鑑賞会	1:30 会
18	月	☆ 予防体操(月)	10:00 体	☆ 健康相談	1:30 相
				☆ 下町舞踊	2:00 体
				自悠大学	2:00 会
秋期親睦ゲートボール大会 1日目					
19	火	介護予防体力アップ	10:00 体	雲雀の会	1:00 会
				K. Wave' 12(ウクレレ)	1:00 二
				☆ らくらく体操	2:00 体
秋期親睦ゲートボール大会 2日目					
20	水	やさしい体操	10:00 体	絵手紙 I	1:00 会
		カラオケ男唄(後期)	10:00 会	茶友会	1:30 二
				☆ 太極拳 絵手紙 II	2:00 体 3:00 会
秋期親睦ゲートボール大会 3日目					
21	木	敬老はり・マッサージ	8:45 一	敬老はり・マッサージ	12:45 一
		☆ 健康相談		☆ 健康相談	1:30 相
		☆ 予防体操(木)		☆ 予防体操(木)	2:00 体
		たのしい手芸(後期)		たのしい手芸(後期)	2:00 会
秋期親睦ゲートボール大会 4日目(予備日)					
22	金	☆ スリム体操	10:00 体	さくら	1:30 体
		歴史文学(後期)	10:00 会	エーデルワイス	1:30 会
23	土				
24	日	<休館日>			
25	月	☆ 予防体操(月)	10:00 体	☆ 健康相談	1:30 相
		ゆっくり学ぼうハングル	10:00 会	☆ 社交ダンス 自悠大学	2:00 体 2:00 会
26	火	はじめての囲碁(後期)	9:30 会	四季の会	1:00 会
		レクダンス(秋)	10:00 体	K. Wave' 12(ウクレレ) ☆ らくらく体操	1:00 二 2:00 体
27	水	☆ ゲートボール	9:30 ゲ	ふれあい体操	1:30 体
		カラオケ女唄(後期)	10:00 会	囲碁同好会 俳句	1:30 一 2:00 会
28	木	敬老はり・マッサージ	8:45 一	敬老はり・マッサージ	12:45 一
		☆ 健康相談		☆ 健康相談	1:30 相
		☆ 予防体操(木)		☆ 予防体操(木)	2:00 体
		たのしい手芸(後期)		たのしい手芸(後期)	2:00 会
冬講座申し込み					
29	金	介護予防体力アップ	10:00 体	さくら	1:30 体
				折り紙の集い	2:00 会
冬講座申し込み					
30	土	☆ ゲートボール	9:30 ゲ	書楽会(土)	1:30 会
		☆ リラックス	10:00 体		
		書楽会(土)	10:00 会		