

1月の予定

※ご注意

体育室の自由解放については、部屋の貸出希望が入った場合には、使用できなくなることもありますのでご了承下さい。

日	曜	午 前	午 後
1	水	年 始 休 館	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日	亀戸七福神めぐり 9:30	外
6	月	☆ 予防体操(月) 10:00 ゆっくり学ぼうハンゲル 10:00	体 会
7	火	レクダンス(冬) 10:00	体 K. Wave' 12(ウクレレ) 1:00 雲雀の会 1:00 ☆ らくらく体操 2:00
8	水	☆ ゲートボール 9:30 カラオケ男唄(後期) 10:00	ゲ 会 ふれあい体操 1:30 ふじの会(折り紙) 1:30 囲碁同好会 1:30
9	木	☆ はじめてのヨガ I 9:30 マイテジーナ 10:30 ☆ はじめてのヨガ II 11:00	体 会 体 会 ☆ 健康相談 1:30 ☆ 予防体操(木) 2:00 元気いきいき(口腔) 2:30 書道漢字 3:00
10	金	☆ スリム体操 10:00	体 さくら 1:30 エーデルワイス 1:30
11	土	☆ ゲートボール 9:30 ☆ リラックス 10:00 書楽会(土) 10:00	ゲ 会 体 会 書楽会(土) 1:30 卓球(冬) 2:00
12	日	<休館日>	
13	月	祝 成人の日	
14	火	はじめての囲碁(後期) 9:30 介護予防体力アップ 10:00	会 体 体 会 四季の会 1:00 K. Wave' 12(ウクレレ) 1:00
15	水	☆ ゲートボール 9:30 やさしい体操 10:00 カラオケ男唄(後期) 10:00	ゲ 会 体 会 会 体 ☆ 太極拳 2:00 絵手紙Ⅱ 3:00
16	木	シャクナゲ会 10:00 書楽会(木) 10:00	体 会 体 会 ☆ 健康相談 1:30 ☆ 予防体操(木) 2:00 自悠大学 2:00 元気いきいき(口腔) 2:30
17	金	☆ スリム体操 10:00 介護予防体力アップ 10:00	体 会 体 会 寿々奈会 1:30 折り紙の集い 2:00

☆印がついている教室は自由参加です。

2013年12月25日(水)発行

日	曜	午 前	午 後
18	土	☆ ゲートボール 9:30 フラダンス(後期) 10:00 コーラス(後期) 10:00	ゲ 体 会 卓球(冬) 2:00 体
19	日	☆新春特別企画 長編映画鑑賞会 1:00~3:40	
20	月	☆ 予防体操(月) 10:00	体 ☆ 健康相談 1:30 ☆ 下町舞踊 2:00 自悠大学 2:00
21	火	レクダンス(冬) 10:00 介護予防体力アップ 10:00 園芸の集い 11:00	体 会 二 K. Wave' 12(ウクレレ) 1:00 ☆ らくらく体操 2:00
22	水	☆ ゲートボール 9:30 ☆ リラックス 10:00 カラオケ女唄(後期) 10:00	ゲ 体 会 ふれあい体操 1:30 俳句 2:00
23	木	☆ はじめてのヨガ I 9:30 マイテジーナ 10:30 ☆ はじめてのヨガ II 11:00	体 会 体 ☆ 健康相談 1:30 ☆ 予防体操(木) 2:00 たのしい手芸(後期) 2:00 元気いきいき(口腔) 2:30
24	金	☆ スリム体操 10:00 歴史文学(後期) 10:00	体 会 さくら 1:30 エーデルワイス 1:30
25	土	☆ ゲートボール 9:30 ☆ リラックス 10:00	ゲ 体
26	日	<休館日>	
27	月	☆ 予防体操(月) 10:00 ゆっくり学ぼうハンゲル 10:00	体 会 ☆ 健康相談 1:30 ☆ 社交ダンス 2:00
28	火	はじめての囲碁(後期) 9:30 レクダンス(冬) 10:00	会 体 四季の会 1:00 ☆ らくらく体操 2:00 K. Wave' 12(ウクレレ) 1:00
29	水	やさしい体操 10:00	体 囲碁同好会 1:30
30	木		☆ 予防体操(木) 2:00 たのしい手芸(後期) 2:00 元気いきいき(口腔) 2:30
31	金	介護予防体力アップ 10:00	体