

4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 火	レクダンス(前期) 10:00 体	K. Wave '12(ウクレレ) 1:30 会 ☆ らくらく体操 2:00 体
2 水	☆ ゲートボール 9:30 ゲ やさしい体操 10:00 体 カラオケ男唄(前期) 10:00 会	☆ 太極拳(入門) 1:30 体 囲碁同好会亀戸 1:30 会 茶友会 1:30 二 ☆もうちょっと太極拳 3:00 体
3 木	さわやか元気ウォーキング 9:30 外	☆ 健康相談 1:00 相 ☆ 予防体操(木) 2:00 体
4 金	☆ スリム体操 10:00 体	寿々奈会 1:30 体
5 土	フラダンス(前期) 10:00 体	卓球教室(前期) 2:00 体
6 日		
7 月	どきどき見学会 8:30 外 ☆ 予防体操(月) 10:00 体 いきいき食生活 10:00 二	☆ 健康相談 1:00 相 ☆ 下町舞踊 2:00 体
8 火	もっと!いきいきトレーニング 10:00 体 雲雀の会 10:00 二	四季の会 1:00 会 K. Wave '12(ウクレレ) 1:30 体
9 水	☆ ゲートボール 9:30 ゲ カラオケ女唄 10:00 会	絵手紙Ⅰ 1:00 会 ふれあい体操Ⅰ 1:00 体 ふれあい体操Ⅱ 2:00 体 絵手紙Ⅱ 3:00 会
10 木	☆ はじめてのヨガⅠ 9:30 体 マイテジーナ 10:30 会 ☆ はじめてのヨガⅡ 11:00 体	☆ 健康相談 1:00 相 ☆ 予防体操(木) 2:00 体
11 金	☆ スリム体操 10:00 体	
12 土	☆ ゲートボール 9:30 ゲ ☆ リラックス 10:00 体 はじめてゲートボール 10:00 ゲ 書楽会(土) 10:00 会	書楽会(土) 1:30 会
13 日	<休館日>	
14 月	☆ 予防体操(月) 10:00 体 いきいき食生活 10:00 二	☆ 健康相談 1:00 相 ☆ 社交ダンス 2:00 体
15 火	レクダンス(前期) 10:00 体 もっと!いきいきトレーニング 10:00 会	雲雀の会 1:00 会 K. Wave '12(ウクレレ) 1:30 一 ☆ らくらく体操 2:00 体
16 水	☆ ゲートボール 9:30 ゲ やさしい英会話 10:00 会 やさしい体操 10:00 体	☆ 太極拳(入門) 1:30 体 囲碁同好会亀戸 1:30 会1 ふじの会(折り紙) 1:30 会2 ☆もうちょっと太極拳 3:00 体

☆印がついている教室は自由参加です

2014年3月25日(火)発行

日曜	午 前	午 後
17 木	シャクナゲ会 10:00 体 書楽会(木) 10:00 会	たのしい手芸(前期) 2:00 会
18 金	もっと!いきいきトレーニング 10:00 体	寿々奈会 1:30 体 やさしい折り紙(前期) 2:00 会
19 土	☆ ゲートボール 9:30 ゲ はじめてゲートボール 10:00 ゲ フラダンス(前期) 10:00 体 コーラス(前期) 10:00 会	卓球教室(前期) 2:00 体
20 日	☆ 映画鑑賞会 会	
21 月	☆ 予防体操(月) 10:00 体 いきいき食生活 10:00 二	☆ 健康相談 1:00 相 やさしいウクレレ 2:00 会
22 火	レクダンス(前期) 10:00 体 もっと!いきいきトレーニング 10:00 会	四季の会 1:00 会 K. Wave '12(ウクレレ) 1:30 一 ☆ らくらく体操 2:00 体
23 水	☆ ゲートボール 9:30 ゲ カラオケ女唄 10:00 会	ふれあい体操Ⅰ 1:00 体 囲碁同好会亀戸 1:30 二 ふれあい体操Ⅱ 2:00 体 俳句 2:00 会
24 木	☆ はじめてのヨガⅠ 9:30 体 マイテジーナ 10:30 会 ☆ はじめてのヨガⅡ 11:00 体	☆ 健康相談 1:00 相 書道かな 1:00 会 ☆ 予防体操(木) 2:00 体 書道漢字 3:00 会
25 金	☆ スリム体操 10:00 体 歴史文学(前期) 10:00 会	さくら 1:30 体 エーデルワイス 1:30 会
26 土	☆ ゲートボール 9:30 ゲ ☆ リラックス 10:00 体 はじめてゲートボール 10:00 ゲ	家族セミナー 1:00 二
27 日	<休館日>	
28 月	☆ 予防体操(月) 10:00 体 いきいき食生活 10:00 二	☆ 社交ダンス 2:00 体
29 火		雲雀の会 1:00 会 K. Wave '12(ウクレレ) 1:30 一 ☆ らくらく体操 2:00 体
30 水	☆ ゲートボール 9:30 ゲ やさしい英会話 10:00 会	絵手紙Ⅰ 1:00 会 茶友会 1:30 二 絵手紙Ⅱ 3:00 会