

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すのでご了承下さい。

日 曜	午 前			午 後		
1 土	亀戸にここ祭り 10:00~3:00 (健康相談 10:00~12:00/1:00~3:00)					
2 日						
3 月						
4 火	レクダンス(後期)	10:00	体	雲雀の会	1:00	会
	もっと!いきいきトレーニング	10:00	会	☆ らくらく体操	2:00	体
	雲雀の会	10:00	一	K. Wave '12(ウクレレ)	1:30	一
5 水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	☆ 太極拳(入門)	1:30	体
	はじめてゲートボール	10:00	ゲ	囲碁同好会亀戸	1:30	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	☆ もうちょっと太極拳	3:00	体
6 木	さわやか元氣ウォーキング	9:30	ゲ	☆ 健康相談	1:00	相
	シャクナゲ会	10:00	体	☆ 予防体操(木)	2:00	体
	書楽会(木)	10:00	会	たのしい手芸(後期)	2:00	会
7 金	☆ スリム体操	10:00	体	寿々奈会	1:30	体
8 土	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	書楽会(土)	1:30	会
	はじめてゲートボール	10:00	ゲ	卓球教室(後期)	2:00	体
	☆ リラックス	10:00	体			
	書楽会(土)	10:00	会			
9 日	<休館日>					
10 月	☆ 予防体操(月)	10:00	体	☆ 健康相談	1:00	相
	オカリナ入門	10:00	会	☆ 社交ダンス	2:00	体
				自悠大学	2:00	会
11 火	秋季親睦ゲートボール大会 1日目					
	レクダンス(後期)	10:00	体	四季の会	1:00	会
				K. Wave '12(ウクレレ)	1:30	体
12 水	秋季親睦ゲートボール大会 2日目					
	カラオケ女唄	10:00	会	ふれあい体操 I	1:00	体
				絵手紙 I	1:00	会
				ふれあい体操 II	2:00	体
				絵手紙 II	3:00	会
13 木	秋季親睦ゲートボール大会 3日目					
	☆ はじめてのヨガ I	9:30	体	☆ 健康相談	1:00	相
	手芸サロン	10:00	一	書道かな	1:00	会
	マイテジーナ	10:30	会	☆ 予防体操(木)	2:00	体
	☆ はじめてのヨガ II	11:00	体	書道漢字	3:00	会
14 金	秋季親睦ゲートボール大会 (予備日)					
	歴史文学(後期)	10:00	会	さくら	1:30	体
	もっと!いきいきトレーニング	10:00	体	エーデルワイス	1:30	会

☆印がついている教室は自由参加です。

2014年10月25日(土)発行

日 曜	午 前			午 後		
15 土	フラダンス(後期)	10:00	体	茶道入門	1:30	二
	コーラス(後期)	10:00	会	卓球教室(後期)	2:00	体
16 日	☆ 映画鑑賞会	9:30	会	☆ 映画鑑賞会	1:30	会
17 月	☆ 予防体操(月)	10:00	体	☆ 健康相談	1:00	相
				自悠大学	2:00	会
18 火	もっと!いきいきトレーニング	10:00	体	雲雀の会	1:00	会
	雲雀の会	10:00	会	K. Wave '12(ウクレレ)	1:30	一
				☆ らくらく体操	2:00	体
19 水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	☆ 太極拳(入門)	1:30	体
	やさしい体操	10:00	体	ふじの会(折り紙)	1:30	会
	カラオケ男唄(後期)	10:00	会	囲碁同好会亀戸	1:30	一
				茶友会	1:30	二
				☆ もうちょっと太極拳	3:00	体
20 木	敬老はり・マッサージ	9:45	一	敬老はり・マッサージ	1:00	一
	シャクナゲ会	10:00	体	☆ 健康相談	1:00	相
	書楽会(木)	10:00	会			
21 金	☆ スリム体操	10:00	体	寿々奈会	1:30	体
				やさしい折り紙(後期)	2:00	会
				折り紙の集い		
22 土	☆ ゲートボール	9:30	ゲ			
	☆ リラックス	10:00	体			
23 日	<休館日>					
24 月						
25 火	レクダンス(後期)	10:00	体	四季の会	1:00	会
	もっと!いきいきトレーニング	10:00	会	K. Wave '12(ウクレレ)	1:30	一
				☆ らくらく体操	2:00	体
26 水	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	ふれあい体操 I	1:00	体
	カラオケ女唄	10:00	会	囲碁同好会亀戸	1:00	二
				ふれあい体操 II	2:00	体
				俳句	2:00	会
27 木	☆ はじめてのヨガ I	9:30	体	☆ 健康相談	1:00	相
	手芸サロン	10:00	一	☆ 予防体操(木)	2:00	体
	マイテジーナ	10:30	会	自悠大学	2:00	会
	☆ はじめてのヨガ II	11:00	体			
28 金	敬老はり・マッサージ	9:45	一	敬老はり・マッサージ	1:00	一
	☆ スリム体操	10:00	体	さくら	1:30	体
				エーデルワイス	1:30	会
29 土	☆ ゲートボール	9:30	ゲ	茶道入門	1:30	二
	フラダンス(後期)	10:00	体	書楽会(土)	1:30	会
	書楽会(土)	10:00	会			
30 日	ふれあい公演会 1:30 会					

障害者福祉センターによる「出張販売会」を開催します!
日 程 : 11月19日(水) 11:00~12:30の内、1時間程度予定。