

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 木	年末年始休館 平成26年12月29日(月)～平成27年1月3日(土)			
2 金				
3 土				
4 日				
5 月	新春谷中七福神めぐり 8:30 外			
	☆ 予防体操(月) 10:00 体			
6 火	レクダンス(後期) 10:00 体	☆ らくらく体操 2:00 体		
7 水	☆ ゲートボール 9:30 ゲ	囲碁同好会亀戸 1:30 会		
	やさしい体操 10:00 体			
8 木	☆ はじめてのヨガⅠ 9:30 体	☆ 健康相談 1:00 相		
	さわやか元気ウォーキング 9:30 ゲ	雲雀の会 1:00 二		
	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	自悠大学 2:00 会		
9 金	☆ スリム体操 10:00 体	お口いきいき 2:30 一		
	歴史文学(後期) 10:00 会	さくら 1:30 体		
10 土	☆ ゲートボール 9:30 ゲ	エーデルワイス 1:30 会		
	☆ リラックス 10:00 体	書楽会(土) 1:30 会		
	書楽会(土) 10:00 会	卓球教室(後期) 2:00 体		
11 日	<休館日>			
12 月				
13 火	もっと!いきいきトレーニング 10:00 体	四季の会 1:00 会		
		雲雀の会 1:00 二		
		K. Wave '12(ウクレレ) 1:30 一		
		☆ らくらく体操 2:00 体		
14 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(後期) 10:00 会	絵手紙Ⅰ 1:00 会		
	園芸クラブ 11:00 二	ふれあい体操Ⅱ 2:00 体		
15 木		絵手紙Ⅱ 3:00 会		
	シャクナゲ会 10:00 体	☆ 健康相談 1:00 相		
	書楽会(木) 10:00 会	☆ 予防体操(木) 2:00 体		
	手芸サロン 10:00 一	自悠大学 2:00 会		
16 金		お口いきいき 2:30 一		
	☆ スリム体操 10:00 体	寿々奈会 1:30 体		
	英会話クラブ 10:00 会	やさしい折り紙(後期) 2:00 会		
17 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			
	コーラス(後期) 10:00 会			

☆印がついている教室は自由参加です。 2014年12月25日(木)発行

日曜	午 前		午 後	
18 日	☆ 映画鑑賞会 10:00 会	☆ 映画鑑賞会 1:30 会		
19 月	☆ 予防体操(月) 10:00 体	☆ 健康相談 1:00 相		
		☆ 下町舞踊 2:00 体		
20 火		自悠大学 2:00 会		
	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	K. Wave '12(ウクレレ) 1:30 一		
21 水		☆ らくらく体操 2:00 体		
	☆ 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	囲碁同好会亀戸 1:30 会1		
22 木	カラオケ男唄(後期) 10:00 会	ふじの会(折り紙) 1:30 会2		
		茶友会 1:30 二		
		☆ もうちょっと太極拳 3:00 体		
	☆ はじめてのヨガⅠ 9:30 体	☆ 健康相談 1:00 相		
23 金	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	お口いきいき 2:30 一		
24 土		書道漢字 3:00 会		
	歴史文学(後期) 10:00 会	さくら 1:30 体		
25 日	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		
	☆ ゲートボール 9:30 ゲ	書楽会(土) 1:30 会		
	☆ リラックス 10:00 体	卓球教室(後期) 2:00 体		
	書楽会(土) 10:00 会			
<休館日>				
26 月	☆ 予防体操(月) 10:00 体	☆ 健康相談 1:00 相		
27 火		☆ 社交ダンス 2:00 体		
	レクダンス(後期) 10:00 体	四季の会 1:00 会		
28 水		K. Wave '12(ウクレレ) 1:30 体		
	☆ 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(後期) 10:00 会	囲碁同好会亀戸 1:00 二		
29 木		ふれあい体操Ⅱ 2:00 体		
		俳句 2:00 会		
30 金	手芸サロン 10:00 会	たのしい手芸(後期) 2:00 会		
	☆ スリム体操 10:00 体	お口いきいき 2:30 一		
31 土	もっと!いきいきトレーニング 10:00 会	折り紙の集い 2:00 一		
	☆ ゲートボール 9:30 ゲ			
	フラダンス(後期) 10:00 体			