

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	日				
2	月	☆ 予防体操(月)	10:00 体	☆ 下町舞踊	2:00 体
3	火	(文化の日)		K. Wave '12(ウクレレ)	1:30 会
4	水	☆ ゲートボール やさしい体操 カラオケ男唄(後期)	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	☆ 太極拳(入門) 囲碁同好会亀戸 ☆ もうちよつと太極拳	1:30 体 1:30 会 3:00 体
5	木	さわやか元気ウォーキング シャクナゲ会	9:30 ゲ 10:00 体	☆ 健康相談 ☆ 予防体操(木) 自悠大学	1:00 相 2:00 体 2:00 会
6	金	☆ スリム体操 もっと!いきいきトレーニング	10:00 体 10:00 会	かつぼれ入門教室 折り紙の集い 寿々奈会	1:30 体 2:00 会 3:00 体
7	土	☆ ゲートボール フラダンス(後期) コーラス(後期)	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	卓球教室(後期) 茶道入門教室	2:00 体 2:00 二
8	日	<休館日>			
9	月	☆ 予防体操(月) K. Wave '12(ウクレレ)	10:00 体 10:00 会	☆ 社交ダンス 自悠大学	2:00 体 2:00 会
10	火	レクダンス(後期) はじめての水彩画教室	10:00 体 10:00 会	☆ 健康相談 四季の会 K. Wave '12(ウクレレ) ☆ らくらく体操	1:00 相 1:00 会 1:30 一 2:00 体
11	水	☆ ゲートボール カラオケ女唄(後期) シャクナゲ会 亀戸わくわくトレーニング	9:30 ゲ 10:00 会 10:00 一 10:15 体	ふれあい体操	1:15 体
12	木	手芸サロン ☆ はじめてのヨガ I マイテジーナ ☆ はじめてのヨガ II	9:30 一 9:30 体 10:30 会 11:00 体	☆ 健康相談 書道かな マイテジーナ ☆ 予防体操(木) 書道漢字	1:00 相 1:00 会 1:00 二 2:00 体 3:00 会
13	金	敬老はり・マッサージ 歴史文学(後期) もっと!いきいきトレーニング	9:45 一 10:00 会 10:00 体	敬老はり・マッサージ エーデルワイス さくら	1:00 一 1:20 会 1:30 体
14	土	☆ ゲートボール ☆ リラックス 書楽会(土)	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	書楽会(土)	1:30 会
15	日	☆ 映画鑑賞会	10:00 会	☆ 映画鑑賞会	1:30 会
16	月	☆ 予防体操(月) 栄養改善セミナー K. Wave '12(ウクレレ)	10:00 体 10:00 会 10:00 一	☆ 下町舞踊	2:00 体

☆印がついている教室は自由参加です。

2015年10月25日(日)発行

日	曜	午 前		午 後	
17	火	レクダンス(後期) オカリナ入門教室 雲雀の会	10:00 体 10:00 会 10:00 一	☆ 健康相談 雲雀の会 K. Wave '12(ウクレレ) ☆ らくらく体操	1:00 相 1:00 会 1:30 一 2:00 体
18	水	☆ ゲートボール やさしい体操 カラオケ男唄(後期)	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	☆ 健康相談 ☆ 予防体操(木) 自悠大学	1:00 相 2:00 体 2:00 会
19	木	シャクナゲ会 書楽会(木)	10:00 体 10:00 会	たのしい手芸(後期)	2:00 会
20	金	☆ スリム体操 もっと!いきいきトレーニング	10:00 体 10:00 会	やさしい折り紙(後期)	2:00 会
21	土	☆ ゲートボール フラダンス(後期) コーラス(後期)	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	卓球教室(後期) 認知症家族介護者教室 茶道入門教室	2:00 体 2:00 会 2:00 二
22	日	<休館日>			
23	月	(勤労感謝の日)			
24	火	レクダンス(後期) もっと!いきいきトレーニング	10:00 体 10:00 会	☆ 健康相談 四季の会 K. Wave '12(ウクレレ) ☆ らくらく体操	1:00 相 1:00 会 1:30 一 2:00 体
25	水	カラオケ女唄(後期) 亀戸わくわくトレーニング	10:00 会 10:15 体	ふれあい体操 囲碁同好会亀戸 ふじの会(折り紙)	1:15 体 1:30 会1 1:30 会2
26	木	手芸サロン ☆ はじめてのヨガ I マイテジーナ ☆ はじめてのヨガ II	9:30 一 9:30 体 10:30 会 11:00 体	☆ 健康相談 ☆ 予防体操(木) 自悠大学	1:00 相 2:00 体 2:00 会
27	金	敬老はり・マッサージ ☆ スリム体操	9:45 一 10:00 体	敬老はり・マッサージ エーデルワイス さくら	1:00 一 1:20 会 1:30 体
28	土	☆ ゲートボール ☆ リラックス 書楽会(土)	9:30 ゲ 10:00 体 10:00 会	書楽会(土)	1:30 会
29	日	ふれあい公演会			
30	月	☆ 予防体操(月)	10:00 体		


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18日(水) 11:00~12:30の内、1時間程度予定。