

2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 月	☆ 予防体操(月) 10:00 体 いきいき食生活 10:00 会	☆ 下町舞踊 2:00 体
2 火	レクダンス(後期) 10:00 体 雲雀の会 10:00 会	☆ 健康相談 1:00 相 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
3 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(後期) 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 ☆ もうちよっと太極拳 3:00 体
4 木	さわやか元気ウォーキング 9:30 ゲ シャクナゲ会 10:00 体 書楽会(木) 10:00 会	☆ 健康相談 1:00 相 ☆ 予防体操(木) 2:00 体 お口いきいき 1:30 一 たのしい手芸(後期) 2:00 会
5 金	☆ スリム体操 10:00 体 もっど!いきいきトレーニング 10:00 会	寿々奈会 1:00 体 折り紙の集い 2:00 会
6 土	☆ ゲートボール 9:30 ゲ フラダンス(後期) 10:00 体 コーラス(後期) 10:00 会	卓球教室(後期) 2:00 体 茶道入門教室 2:00 二
7 日		
8 月	☆ 予防体操(月) 10:00 体 いきいき食生活 10:00 会	☆ 社交ダンス 2:00 体
9 火	レクダンス(後期) 10:00 体 はじめての水彩画教室 10:00 会	四季の会 1:00 会 K. Wave '12(ウクレレ) 1:30 体
10 水	☆ ゲートボール 9:30 ゲ カラオケ女唄(後期) 10:00 会	ふれあい体操 1:15 体
11 木	手芸サロン 9:30 会 ☆ はじめてのヨガⅠ 9:30 体 ☆ はじめてのヨガⅡ 11:00 体	お口いきいき 1:30 会
12 金	☆ スリム体操 10:00 体 歴史文学(後期) 10:00 会 ひまわりクラブ(園芸) 10:30 二	
13 土	亀センフェスティバル(健康相談有)	
14 日	<休館日>	
15 月	☆ 予防体操(月) 10:00 体	

☆印がついている教室は自由参加です

2016年1月25日(月)発行

日曜	午 前	午 後
16 火	もっど!いきいきトレーニング 10:00 体 オカリナ入門教室 10:00 会 雲雀の会 10:00 一	☆ 健康相談 1:00 相 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
17 水	☆ ゲートボール 9:30 ゲ いきいき食生活 9:30 外 やさしい体操 10:00 体 カラオケ男唄(後期) 10:00 会	絵手紙Ⅰ 1:00 会 ☆ 太極拳(入門) 1:30 体 囲碁同好会亀戸 1:30 一 茶友会 1:30 二 ☆ もうちよっと太極拳 3:00 体 絵手紙Ⅱ 3:00 会
18 木	書楽会(木) 10:00 会	☆ 健康相談 1:00 相 お口いきいき 1:30 一 ☆ 予防体操(木) 2:00 体 たのしい手芸(後期) 2:00 会
19 金	☆ スリム体操 10:00 体 シニアセミナー 10:00 会 ENGLISH CLUB 10:00 一 ひまわりクラブ(園芸) 10:30 二	寿々奈会 1:00 体 やさしい折り紙(後期) 2:00 会
20 土	☆ ゲートボール 9:30 ゲ フラダンス(後期) 10:00 体 コーラス(後期) 10:00 会	卓球教室(後期) 2:00 体
21 日	☆ 映画鑑賞会 10:00 会	☆ 映画鑑賞会 1:30 会
22 月	☆ 予防体操(月) 10:00 体 いきいき食生活 10:00 会	☆ 社交ダンス 2:00 体 認知症サポーター養成講座 2:00 会
23 火	レクダンス(後期) 10:00 体 もっど!いきいきトレーニング 10:00 会	☆ 健康相談 1:00 相 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
24 水	☆ ゲートボール 9:30 ゲ カラオケ女唄(後期) 10:00 会	ふれあい体操 1:15 体 囲碁同好会亀戸 1:30 会1 ふじの会(折り紙) 1:30 会2
25 木	手芸サロン 9:30 一 ☆ 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 お口いきいき 1:30 一 ☆ 予防体操(木) 2:00 体 書道漢字 3:00 会
26 金	もっど!いきいきトレーニング 10:00 体 歴史文学(後期) 10:00 会	エーデルワイス 1:20 会 さくら 1:30 体
27 土	☆ リラックス 10:00 体 書楽会(土) 10:00 会	書楽会(土) 1:30 会 茶道入門教室 2:00 二
28 日	<休館日>	
29 月	いきいき食生活 10:00 会	