

9月の予定



2020 September



日	曜	午前			午後		
1	火	●ゲートボール	9:00	屋外			
2	水				ポスター募集 ○コリトレ①	13:00	体育室
					ポスター募集 ○コリトレ②	14:30	体育室
3	木	●ゲートボール	9:00	屋外			
		ポスター募集 ○脳トレウォークミニ①	10:00	体育室・屋外			
4	金	○パステルアート②	10:00	会議室			
5	土				ポスター募集 Oenjoy! 脳活ミニ①	15:00	体育室
6	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
7	月						
8	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○筋カマシンアドバイス	13:30	訓練室
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室			
9	水				ポスター募集 ○背筋ピーン体操	13:00	体育室
					○ヨガピレッチ	15:00	体育室
10	木	●ゲートボール	9:00	屋外	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
		ポスター募集 ○脳トレウォークミニ②	10:00	体育室・屋外			
		○食事のいろは	10:00	会議室			
		○脳ともの忘れ①	10:00	第一教養娯楽室			
11	金				○みんなで歌おう①	13:30	会議室
					○みんなで歌おう②	15:00	会議室
12	土				ポスター募集 Oenjoy! 脳活ミニ②	15:00	体育室
13	日	休 館 日					
14	月	○ゆっくり♪中国の音楽体操	10:00	体育室	○パワーアップ体操	13:00	体育室
					○レクダンス	15:00	体育室
15	火	●ゲートボール	9:00	屋外			
		○フラワーアレンジ	10:00	会議室			
16	水				ポスター募集 ○コリトレ①	13:00	体育室
					○おりがみふぁん	13:30	会議室
					ポスター募集 ○コリトレ②	14:30	体育室

日	曜	午前			午後		
17	木	●ゲートボール ポスター募集 ○脳トレウォークミニ③ ○脳ともの忘れ②	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室・屋外 第一教養娯楽室			
18	金	○パステルアート①	10:00	会議室			
19	土				○enjoy! 脳活ミニ① ～9月コース～	15:00	体育室
20	日						
21	月	○正しい姿勢とウォーキング① ○正しい姿勢とウォーキング②	10:00 11:15	体育室 体育室			
22	火	●ゲートボール ○大人の朗読	9:00 10:00	屋外 第一教養娯楽室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
23	水				○イス体操① ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
24	木	●ゲートボール ポスター募集 ○脳トレウォークミニ④ ○脳ともの忘れ③	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室・屋外 第一教養娯楽室	○みんなで歌おう① ○みんなで歌おう②	13:30 15:00	会議室 会議室
25	金	○パステルアート②	10:00	会議室	○みんなで歌おう① ○傾聴いきいきサロン ●栄養相談 ○みんなで歌おう②	13:30 13:30 14:00 15:00	会議室 第二教養娯楽室 健康相談室 会議室
26	土				○オレンジリングネットワーク ○enjoy! 脳活ミニ② ～9月コース～	13:30 15:00	会議室 体育室
27	日	休 館 日					
28	月	○ゆっくり♪中国の音楽体操	10:00	体育室	○パワーアップ体操 ○レクダンス	13:00 15:00	体育室 体育室
29	火	●ゲートボール	9:00	屋外			
30	水				○イス体操② ○大人のぬりえ倶楽部	13:00 13:30	体育室 会議室

●→自由参加 ○→事前申込みです。

城東ふれあいセンター

電話 3640-8651