

# 12月の予定

2020  
December



日	曜	午前			午後		
1	火	●ゲートボール ○ソフトキック&パンチ ○歴史講座	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
2	水	○スローエアロミニ①	10:00	体育室	○コリトレ体操① ○ストレスセルフケア ○コリトレ体操②	13:00 14:00 14:30	体育室 会議室 体育室
3	木	●ゲートボール	9:00	屋外	○10歳若返る背骨エクササイズ ○骨盤足ほぐし①	13:30 15:00	体育室 体育室
4	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
5	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○元気で民謡 ○enjoy!脳活①	13:30 15:00	会議室 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	○楽しく!チアダンス① ○やさしい英語①	10:00 10:00	体育室 会議室	○カローリング①	15:00	体育室
8	火	●ゲートボール ○体と心と脳の元気体操(火) ○大人の朗読	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 第一教養娯楽室	○筋カマシンアドバイス	13:30	訓練室
9	水	○踊る東京五輪音頭2020①	10:00	体育室	○イス体操① ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
10	木	●ゲートボール ○冬本番!冷え・乾燥対策	9:00 10:00	屋外 会議室	○楽々チェア体操 ○大人のぬりえ倶楽部 ○男の体操	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
11	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○楽しく体を動かす踊り① ○みんなで歌おう① ○みんなで歌おう②	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 会議室
12	土	○心に響くコーラス①	10:00	会議室			
13	日	<b>休 館 日</b>					
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 ○レクダンス	13:00 15:00	体育室 体育室
15	火	●ゲートボール ○ソフトキック&パンチ ○フラワーアレンジ	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○おりがみふぁん	13:30	会議室

日	曜	午前			午後		
16	水	○スローエアロミニ②	10:00	体育室	○コリトレ体操①	13:00	体育室
					○コリトレ体操②	14:30	体育室
17	木	●ゲートボール	9:00	屋外	○10歳若返る背骨エクササイズ	13:30	体育室
					○骨盤足ほぐし②	15:00	体育室
18	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
		○パステルアート①	10:00	会議室			
19	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○enjoy!脳活②	15:00	体育室
20	日						
21	月	○楽しく!チアダンス②	10:00	体育室	○カローリング②	15:00	体育室
		○やさしい英語②	10:00	会議室			
		○栄養相談	10:00	第一教養娯楽室			
22	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○体力測定	13:00	体育室
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
		○体力測定	10:00	体育室	○体力測定	14:00	体育室
		○体力測定	11:00	体育室			
23	水	○踊る東京五輪音頭2020②	10:00	体育室	○イス体操②	13:00	体育室
					○ヨガピレッチ	15:00	体育室
24	木	●ゲートボール	9:00	屋外	○楽々チェア体操	13:30	体育室
		○スマホ講座	10:00	会議室	○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
					○男の体操	15:00	体育室
25	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○楽しく体を動かす踊り②	13:00	体育室
		○パステルアート②	10:00	会議室	○傾聴いきいきサロン	13:30	第二教養娯楽室
					○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
26	土	○enjoy!脳活ミニ③	10:00	体育室	○オレンジリングネットワーク	13:30	会議室
		○心に響くコーラス②	10:00	会議室			
27	日	<b>休 館 日</b>					
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	13:00	体育室
		○トキメク折り紙づくり	10:00	会議室	○レクダンス	15:00	体育室
29	火	<b>休 館 日</b>					
30	水						
31	木						

●→自由参加 ○→事前申込みです。  
 その他は受講生確定済みのため、途中参加ができません。  
 城東ふれあいセンター 電話 3640-8651