

11月の予定

2020 November



日	曜	午前			午後		
1	日	●展示会	10:00	会議室	●展示会	13:00	会議室
2	月	●展示会	10:00	会議室	●展示会	13:00	会議室
3	火	城東フェスティバル 10:00~15:00					
4	水	○スローエアロミニ	10:00	体育室			
5	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
					○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
					○骨盤調整足ほぐし	15:00	体育室
6	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
7	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○元気で民謡	13:30	会議室
					○enjoy! 脳活	15:00	体育室
8	日	休 館 日					
9	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
10	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○美しく書くペン習字	13:30	会議室
		○体と心と脳の元気体操(火)	10:00	体育室	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室			
11	水	○踊る東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○ヨガピレッチ	15:00	体育室
12	木	●ゲートボール	9:00	屋外	○楽々チェア体操	13:30	体育室
		○おいしく減塩	10:00	会議室	○男の体操	15:00	体育室
13	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○楽しく体を動かす踊り	13:00	体育室
					○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
14	土				○おりがみふぁん	13:30	会議室
					○enjoy! 脳活	15:00	体育室
15	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室			
16	月				○カローリング	15:00	体育室
17	火	●ゲートボール	9:00	屋外			
		○ソフトキック&パンチ	10:00	体育室			
		○フラワーアレンジ	10:00	会議室			

日	曜	午前			午後		
18	水	○スローエアロミニ	10:00	体育室	○コリトレ① ○コリトレ②	13:00 14:30	体育室 体育室
19	木	●ゲートボール ○脳ともの忘れ	9:00 10:00	屋外 第一教養娯楽室	○10歳若返る背骨エクササイズ(振替) ○骨盤調整足ほぐし	13:30 15:00	体育室 体育室
20	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室	●栄養相談	14:00	健康相談室
21	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	13:30 15:00	会議室 体育室
22	日	休 館 日					
23	月 祝	○ゆっくり♪中国の音楽体操 ○トキメク折り紙作り	10:00 10:00	体育室 会議室	○パワーアップ体操 ○レクダンス	13:00 15:00	体育室 体育室
24	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	○美しく書くペン習字	13:30	会議室
25	水	○踊る東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○イス体操 ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
26	木	●ゲートボール ○食事のいろは	9:00 10:00	屋外 会議室	○楽々チェア体操 ○みんなで歌おう① ○みんなで歌おう② ○男の体操	13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 会議室 会議室 体育室
27	金	○かんたんエアロ ○パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室	○楽しく体を動かす踊り ○みんなで歌おう① ○傾聴いきいきサロン ○みんなで歌おう②	13:00 13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 会議室
28	土	○心に響くコーラス	10:00	会議室	○オレンジリングネットワーク ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
29	日	○リラクゼーション講座	10:00	体育室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
30	月	○クリスマスリース作り講座	10:00	会議室	○大人のぬりえ倶楽部 ○カロリーング	13:30 15:00	会議室 体育室

●→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