

10月の予定



2020
October



日	曜	午前			午後		
1	木	●ゲートボール	9:00	屋外	○10歳若返る背骨エクササイズ ○骨盤調整足ほぐし	13:30 15:00	体育室 体育室
2	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
3	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○enjoy! 脳活ミニ①	15:00	体育室
4	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
5	月				○カローリング①	15:00	体育室
6	火	●ゲートボール ○ソフトキック&パンチ ○歴史をのぞき見	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○美しく書くペン習字①	13:30	会議室
7	水				○コリトレ① ○おりがみふぁん ○コリトレ②	13:00 13:30 14:30	体育室 会議室 体育室
8	木	●ゲートボール ○脳トレウォークミニ① ○食べるにこだわる(栄養)	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室・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
9	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○みんなで歌おう① ○みんなで歌おう② ○フレイル予防体操	13:30 15:00 15:00	会議室 会議室 体育室
10	土				○enjoy! 脳活ミニ②	15:00	体育室
11	日	休 館 日					
12	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
13	火	●ゲートボール ○体と心と脳の元気体操(火) ○認知症予防講座 ○大人の朗読	9:00 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第一教養娯楽室	○筋力マシンアドバイス ○美しく書くペン習字②	13:30 13:30	訓練室 会議室
14	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
15	木	●ゲートボール ○脳トレウォークミニ②	9:00 10:00	屋外 体育室・屋外	○10歳若返る背骨エクササイズ ○骨盤調整足ほぐし	13:30 15:00	体育室 体育室
16	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○パステルアート①	10:00 10:00	体育室 会議室			

日	曜	午前			午後		
17	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○元気で民謡 ○enjoy!脳活ミニ③	13:30 15:00	会議室 体育室
18	日						
19	月	●栄養相談	10:00	第一教養娯楽室	○カロリーング②	15:00	体育室
20	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			
21	水	○スローエアロミニ	10:00	体育室	○コリトレ① ○大人のぬりえ倶楽部 ○コリトレ②	13:00 13:30 14:30	体育室 会議室 体育室
22	木	●ゲートボール ○脳トレウォークミニ③ ○食べるにこだわる(栄養)	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室・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
23	金	○かたんエアロ ○パステルアート②	10:00 10:00	体育室 会議室	○傾聴いきいきサロン ○みんなで歌おう① ○みんなで歌おう②	13:30 13:30 15:00	第二教養娯楽室 会議室 会議室
24	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!脳活ミニ④	13:30 15:00	会議室 体育室
25	日	休 館 日					
26	月	○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
27	火	○体と心と脳の元気体操(火) ○大人の朗読	10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室			
28	水	○踊る東京五輪音頭2020②	10:00	体育室	○イス体操② ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
29	木	●ゲートボール ○脳トレウォークミニ④ ○人生100年講座	9:00 10:00 10:00	屋外 体育室・屋外 会議室	○弁護士による相続と 財産管理の基礎知識 ○フレイル予防体操	13:30 15:00	会議室 体育室
30	金				○おりがみふぁん	13:30	会議室
31	土				○enjoy!脳活ミニ⑤	15:00	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