

# 3月の予定



2020  
March



日	曜	午 前			午 後		
1	日	●映画鑑賞会	10:00	会議室	●映画鑑賞会	13:30	会議室
2	月	楽しく！チアダンス	10:00	体育室	骨盤調整・足ほぐし（月）	13:30	体育室
		おもてなし英会話	10:00	会議室	カローリング	15:00	体育室
3	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○ひなまつりコンサート	13:30	会議室
		リズムキック&パンチ	10:00	体育室			
		歴史探索	10:00	会議室			
		●立体折り紙	10:00	第一教養娯楽室			
4	水	スローエアロ	10:00	体育室	体力アップ（イス）	13:00	体育室
		パステルアート	10:00	会議室	●コリトレ体操	15:00	体育室
5	木	●ゲートボール	9:00	屋外	シンテックス	13:30	体育室
		生き生きボイストレーニング	10:00	会議室	骨盤調整・足ほぐし（木）	15:00	体育室
6	金	はつらつソフト金	10:00	体育室			
7	土	はつらつソフト土	10:00	体育室	笑顔で民謡	13:30	会議室
		初心者のペン習字	10:00	会議室	enjoy!脳活	15:00	体育室
8	日	休 館 日					
9	月	中国体操	10:00	体育室	●パワー体操	13:30	体育室
					●レクダンス	15:30	体育室
10	火	●ゲートボール	9:00	屋外	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		はつらつソフト火	10:00	体育室			
		古典文学	10:00	会議室			
		●大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室			
11	水				体力アップ（マット）	13:00	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	こつこつ体操	13:30	体育室
		○食べるにこだわる講座（栄養）	10:00	第二教養娯楽室	●大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
					●男の体操	15:00	体育室
13	金	●KOTO活き粋体操	9:45	第一教養娯楽室	和踊り	13:00	体育室
		ソフトエアロ	10:00	体育室	歌声サロン	13:30	会議室
14	土	みんなのコーラス	10:00	会議室	enjoy!脳活	15:00	体育室
15	日				●サポーターカフェ	13:30	第一教養娯楽室

日	曜	午 前			午 後		
16	月	楽しく！チアダンス おもてなし英会話	10:00 10:00	体育室 会議室	骨盤調整・足ほぐし（月） カローリング	13:30 15:00	体育室 体育室
17	火	●ゲートボール ○健康フェア ●立体折り紙	9:00 9:30 10:00	屋外 会議室 第一教養娯楽室	○健康フェア ●認知症家族交流会	13:30 14:00	会議室 第二教養娯楽室
18	水				体力アップ（合同） ●コリトレ体操	13:00 15:00	会議室 体育室
19	木	●ゲートボール 生き生きボイストレーニング ○食べるにこだわる講座（口腔）	9:00 10:00 10:00	屋外 会議室 第二教養娯楽室	シンテックス 骨盤調整・足ほぐし（木）	13:30 15:00	体育室 体育室
20	金						
21	土	①合同体力測定	9:45	体育室	②合同体力測定 enjoy!脳活	13:30 15:00	体育室 体育室
22	日	休 館 日					
23	月	③合同体力測定	9:45	体育室	●パワー体操 ●レクダンス	13:30 15:30	体育室 体育室
24	火	●ゲートボール ④合同体力測定 ●大人の朗読	9:00 9:45 10:00	屋外 体育室 第一教養娯楽室	○おりがみふぁん ○リンパエステ	13:30 13:30	会議室 第二教養娯楽室
25	水				●ヨガピレッチ	15:00	体育室
26	木	○腰痛について	13:30	体育室	○ララ・ハーモニー ●男の体操	13:30 15:00	会議室 体育室
27	金	●KOTO活き粋体操 ●ゆったりデー ⑤合同体力測定 パステルアート	9:45 10:00 9:45 10:00	第一教養娯楽室 第一教養娯楽室 体育室 会議室	和踊り ○傾聴いきいきサロン ●栄養相談	13:00 13:30 14:00	体育室 第二教養娯楽室 健康相談室
28	土	みんなのコーラス	10:00	会議室	○オレンジリングネットワーク enjoy!脳活（テスト）	13:30 15:00	会議室 第二教養娯楽室
29	日						
30	月				骨盤調整・足ほぐし（月）	13:30	会議室
31	火						

●→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