

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 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 |
| 3 | 火 | ●ゲートボール リズムキック&パンチ 歴史探索 ●立体折り紙 | 9:00 10:00 10:00 10:00 | 屋外 体育室 会議室 第一教養娯楽室 | ○ひなまつりコンサート | 13:30 | 会議室 |
| 4 | 水 | スローエアロ パステルアート | 10:00 10:00 | 体育室 会議室 | 体力アップ（イス） ●コリトレ体操 | 13:00 15:00 | 体育室 体育室 |
| 5 | 木 | ●ゲートボール 生き活きボイストレーニング | 9:00 10:00 | 屋外 会議室 | 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 |
| 6 | 金 | はづらつソフト金 | 10:00 | 体育室 | | | |
| 7 | 土 | はづらつソフト土 初心者のペン習字 | 10:00 10:00 | 体育室 会議室 | 笑顔で民謡 enjoy!脳活 | 13:30 15:00 | 会議室 体育室 |
| 8 | 日 | 休 館 日 | | | | | |
| 9 | 月 | 中国体操 | 10:00 | 体育室 | ●パワーボディ操 ●レクダンス | 13:30 15:30 | 体育室 体育室 |
| 10 | 火 | ●ゲートボール はづらつソフト火 古典文学 ●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 | 13:30 | 訓練室 |
| 11 | 水 | | | | 体力アップ（マット） ●ヨガピレッチ | 13:00 15:00 | 体育室 体育室 |
| 12 | 木 | ●ゲートボール ○食べるにこだわる講座（栄養） | 9:00 10:00 | 屋外 第二教養娯楽室 | こつこつ体操 ●大人のぬりえ俱楽部 ●男の体操 | 13:30 13:30 15:00 | 体育室 会議室 体育室 |
| 13 | 金 | ●KOTO活き粹体操 ソフトエアロ | 9:45 10:00 | 第一教養娯楽室 体育室 | 和踊り 歌声サロン | 13:00 13:30 | 体育室 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 | | | | ●サポートーカフェ | 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 生き活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 | ●パワーボディ操 ●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 | ○おりがみふあん ○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活き粹体操 ●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