

1月の予定

2021 January



| 日 | 曜 | 午前 | | | 午後 | | |
|----|-----|--|-------|---------|---------------|-------|-----|
| 1 | 金 |  年始休館日 | | | | | |
| 2 | 土 | | | | | | |
| 3 | 日 | | | | | | |
| 4 | 月 | ○やさしい英語① | 10:00 | 会議室 | ○骨盤足ほぐし① | 13:30 | 体育室 |
| 5 | 火 | ○ソフトキック&パンチ | 10:00 | 体育室 | | | |
| | | ○歴史探索 | 10:00 | 会議室 | | | |
| 6 | 水 | ○スローエアロミニ① | 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 |
| 7 | 木 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ○正しい姿勢とウォーキング | 13:00 | 体育室 |
| | | | | | ○骨盤足ほぐし① | 15:00 | 体育室 |
| 8 | 金 | ○かんたんエアロ | 10:00 | 体育室 | ○楽しく体を動かす踊り① | 13:00 | 体育室 |
| 9 | 土 | ○心に響くコーラス① | 10:00 | 会議室 | ○おりがみふぁん | 13:30 | 会議室 |
| | | | | | ○免疫力UP体操① | 15:00 | 体育室 |
| 10 | 日 | 休 館 日 | | | | | |
| 11 | 月・祝 | Oenjoy!脳活【お試し版】① | 10:00 | 体育室 | | | |
| 12 | 火 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ○美しく書くペン習字① | 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1教養娯楽室 | | | |
| 13 | 水 | ○踊る東京五輪音頭2020① | 10:00 | 体育室 | ○イス体操① | 13:00 | 体育室 |
| | | | | | ○ヨガピレッチ | 15:00 | 体育室 |
| 14 | 木 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ○楽々チェア体操 | 13:30 | 体育室 |
| | | ○骨を強くしよう | 10:00 | 会議室 | ○大人のぬりえ倶楽部① | 13:30 | 会議室 |
| | | | | | ○男の体操 | 15:00 | 体育室 |
| 15 | 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 | | | |
| 16 | 土 | ○体と心と脳の元気体操(土) | 10:00 | 体育室 | ○元気で民謡②(振替) | 13:30 | 会議室 |
| | | | | | ○免疫力UP体操② | 15:00 | 体育室 |
| 17 | 日 | | | | | | |
| 18 | 月 | Oenjoy!脳活【お試し版】② | 10:00 | 体育室 | ○骨盤足ほぐし② | 13:30 | 体育室 |
| | | ○やさしい英語② | 10:00 | 会議室 | ○カローリング | 15:00 | 体育室 |

| 日 | 曜 | 午前 | | | 午後 | | |
|----|---|-------------------------------------|------------------------|------------------|---|---|---------------------------------------|
| 19 | 火 | ●ゲートボール ○ソフトキック&パンチ ○フラワーアレンジ | 9:30 10:00 10:00 | 屋外 体育室 会議室 | | | |
| 20 | 水 | ○スローエアロミニ② | 10:00 | 体育室 | ○コリトレ体操① ○コリトレ体操② | 13:00 14:30 | 体育室 体育室 |
| 21 | 木 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ○10歳若返る背骨エクササイズ ○骨盤足ほぐし② | 13:30 15:00 | 体育室 体育室 |
| 22 | 金 | ○かんたんエアロ ○パステルアート② | 10:00 10:00 | 体育室 体育室 | ○楽しく体を動かす踊り② ○傾聴いきいきサロン ○みんなで歌おう① ●栄養相談 ○みんなで歌おう② | 13:00 13:30 13:30 14:00 15:00 | 体育室 第2教養娯楽室 体育室 健康相談室 体育室 |
| 23 | 土 | ○心に響くコーラス② | 10:00 | 会議室 | ○オレンジリングネットワーク ○フレイル予防① | 13:30 15:00 | 会議室 体育室 |
| 24 | 日 | 休 館 日 | | | | | |
| 25 | 月 | ○ゆっくり♪中国の音楽体操 ○トキメク折り紙づくり | 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 |
| 26 | 火 | ●ゲートボール ○体と心と脳の元気体操(火) | 9:30 10:00 | 屋外 体育室 | ○美しく書くペン習字② | 13:30 | 会議室 |
| 27 | 水 | ○踊る東京五輪音頭2020② | 10:00 | 体育室 | ○イス体操② ○大人のぬりえ倶楽部② ○ヨガピレッチ | 13:00 13:30 15:00 | 体育室 会議室 体育室 |
| 28 | 木 | ●ゲートボール ○正しく使いましょう！湿布と目薬 | 9:30 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 |
| 29 | 金 | | | | ○おりがみふぁん | 13:30 | 会議室 |
| 30 | 土 | | | | ○フレイル予防② | 15:00 | 体育室 |
| 31 | 日 | ○映画鑑賞会 | 9:45 | 会議室 | ○映画鑑賞会 | 13:30 | 会議室 |

●→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