

8月の予定



2020

August



日	曜	午前			午後		
1	土				○免疫力UP体操①	15:00	体育室
2	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
3	月						
4	火						
5	水				○椅子で体力改善 ○コリトレ	13:00 15:00	体育室 体育室
6	木				○骨盤足ほぐし	15:00	体育室
7	金						
8	土				○免疫力UP体操②	15:00	体育室
9	日	休 館 日					
10	月	○ゆっくり♪中国の音楽体操	10:00	体育室	○フレイル予防体操	13:30	体育室
11	火	○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室	○筋力マシンアドバイス ○おりがみふぁん	13:30 13:30	訓練室 会議室
12	水				○マットで体力改善 ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
13	木						
14	金				○みんなで歌おう	13:30/15:00	会議室
15	土	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:00	会議室
16	日						
17	月	●栄養相談	10:00	第一教養娯楽室			
18	火						
19	水						
20	木				○骨盤足ほぐし	15:00	体育室
21	金				○おりがみふぁん	13:30	会議室
22	土				○オレンジリングネットワーク ○免疫力UP体操③	13:30 15:00	会議室 体育室
23	日	休 館 日					

日	曜	午前			午後		
24	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 ○大人のぬりえ倶楽部 ○レクダンス	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
25	火	○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室			
26	水				○ヨガピレッチ	15:00	体育室
27	木	○骨を強くしよう！	10:00	会議室	○みんなで歌おう	13:30/15:00	会議室
28	金	○パステルアート①	10:00	会議室	○傾聴いきいきサロン ○みんなで歌おう	13:30 13:30/15:00	第二教養娯楽室 会議室
29	土	○貧血について	10:30	第二教養娯楽室			
30	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
31	月				○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室

●→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