

# 11月の予定

## 2021 November



日	曜	午前			午後		
1	月	●展示会	10:00	会議室	●展示会	13:00	会議室
2	火	●展示会	10:00	会議室	●展示会	13:00	会議室
3	水	<b>城東フェスティバル 9:00~15:30</b>					
4	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○10歳若返る背骨エクササイズ	13:30	体育室
		○脳トレウォーク	10:00	体育室・屋外	○おりがみふぁん	13:30	会議室
					○骨盤調整足ほぐし①	15:00	体育室
5	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室	○パステルアート	13:30	会議室
		○絵手紙①	10:00	第一教養娯楽室			
		○自悠大学B	10:00	会議室			
6	土	○生き生きボイストレーニング	10:00	会議室	○元気で民謡	13:30	会議室
					○enjoy!脳活	15:00	体育室
7	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
8	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	13:00	体育室
					○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
9	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○骨盤体操キューレン	13:00	体育室
		○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
		○古典文学	10:00	会議室	○ちぎり絵	13:30	第一教養娯楽室
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室	○自悠大学A	14:00	会議室
10	水	○スローエアロ②	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
11	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○楽々チェア体操	13:30	体育室
		○脳トレウォーク	10:00	体育室・屋外	○新聞ちぎり絵	13:30	会議室
		○おいしく減塩!	10:00	会議室	○男の体操	15:00	体育室
12	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○和踊り	13:00	体育室
		○自悠大学B	10:00	会議室	○みんなで歌おう	13:30	会議室
13	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
		○心に響くコーラス	10:00	会議室	○enjoy!脳活	15:00	体育室
14	日	<b>休 館 日</b>					
15	月	○楽しく!チアダンス	10:00	体育室	○カロリーング	15:00	体育室
		○英検5級対策講座	10:00	会議室			

日	曜	午前			午後		
16	火	●ゲートボール ○フラワーアレンジ ○リズムキック&パンチ	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 体育室	○自悠大学A	14:00	会議室
17	水	○スローエアロ①	10:00	体育室	○コリトレ体操① ○大人のぬりえ倶楽部 ○コリトレ体操②	13:00 13:30 14:30	体育室 会議室 体育室
18	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク	9:30 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②	13:30 15:00	体育室 体育室
19	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙② ○自悠大学B	10:00 10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室 会議室	●栄養相談	14:00	第一教養娯楽室
20	土	○生き生きボイストレーニング	10:00	会議室	○元気で民謡 ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
21	日						
22	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	13:00	体育室
23	火	●ゲートボール ○古典文学 ○体と心と脳の元気体操(火)	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 体育室	○イスde体操 ○足腰を強くする簡単チェア体操	13:00 15:30	体育室 体育室
24	水	○スローエアロ②	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
25	木	●ゲートボール ○はじめてのスマホ	9:30 10:00	屋外 体育室	○楽々チェア体操 ○ラララハーモニー ○男の体操	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
26	金	○かんたんエアロ ○自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	○和踊り ○みんなで歌おう ○傾聴いきいきサロン	13:00 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室
27	土	○体と心と脳の元気体操(土) ○心に響くコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	○オレンジリングネットワーク ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
28	日	休 館 日					
29	月	○楽しく!チアダンス	10:00	体育室	○楽しくズンバ ○おりがみふぁん	13:00 13:30	体育室 会議室
30	火	○スクラッチアート	10:00	第二教養娯楽室	○自悠大学A	14:00	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