3月の予定 2021 March

日	曜	午前			午後		
1	月	○楽しく！チアダンス①	10:00	体育室	○骨盤足ほぐし①	13:30	体育室
					○カローリング①	15:00	体育室
2	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○おりがみふぁん	13:30	会議室
		○ソフトキック&パンチ①	10:00	体育室			
		○歴史探索	10:00	会議室			
3	水	○スローエアロミニ	10:00	体育室	○コリトレ体操①	13:00	体育室
					○ストレスセルフケア	14:00	会議室
					○コリトレ体操②	14:30	体育室
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
5	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
6	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○enjoy!脳活①	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
					○レクダンス	15:00	体育室
9	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○ストレスセルフケア	14:00	会議室
		○心と体と脳の元気体操(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	第一教養娯楽室			
10	水	○踊る東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○イス体操	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	○大人のぬりえ	13:30	会議室
		○飲み込みがきになったら	10:00	会議室	○楽々チェア体操	13:30	体育室
					○男の体操	15:00	体育室
12	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○楽しく体を動かす踊り	13:00	体育室
13	土				○enjoy！脳活②	15:00	体育室
14	日	休　館　日					
15	月	○楽しく！チアダンス②	10:00	体育室	○骨盤足ほぐし②	13:30	体育室
					○カローリング②	15:00	体育室

日	曜	午前			午後		
16	火	●ゲートボール ○ソフトキック＆パンチ② ○フラワーアレンジ	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○美しく書くペン習字① 認知症家族交流会	13:30 14:00	会議室 第二教養娯楽室
17	水				○コリトレ体操① ○コリトレ体操②	13:00 14:30	体育室 体育室
18	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○１０歳若返る背骨エクササイズ ○大人のぬりえ ○正しい姿勢とウォーキング	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
19	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○パステルアート①	10:00 10:00	体育室 会議室			
20	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○enjoy!脳活③	15:00	会議室
21	日						
22	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 ○レクダンス	13:00 15:00	体育室 体育室
23	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	○おりがみふぁん	13:30	会議室
24	水				○免疫力UP体操 ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
25	木	●ゲートボール ○オレンジネットワーク	9:30 10:00	屋外 会議室	○楽々チェア体操 ○男の体操	13:30 15:00	体育室 体育室
26	金	○体力測定会 ○パステルアート②	10:00 10:00	体育室 会議室	○体力測定会 ○傾聴いきいきサロン ●栄養相談	13:30 13:30 14:00	体育室 第二教養娯楽室 健康相談室
27	土	○体力測定会	10:00	体育室	○オレンジネットワーク ○enjoy！脳活④	13:30 15:00	会議室 体育室
28	日	休　館　日					
29	月	○体力測定会	10:00	体育室	○体力測定会	13:30	体育室
30	火	○体と心と脳の元気体操(火)	10:00	体育室	○美しく書くペン習字②	13:30	会議室
31	水						

●→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