

# 1月の予定

# 2022 January



日	曜	午前			午後		
1	土	 <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">年始休館日</div> 					
2	日						
3	月						
4	火						
5	水	◎スローエアロ①	10:00	体育室	○コリトレ体操①	13:00	体育室
		◎パステルアート	10:00	会議室	○コリトレ体操②	14:30	体育室
6	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
		○リズムでスマイル	10:00	体育室	○スマホ教室(はじめてのスマホ)	13:30	会議室
					○スマホ教室(地図の見方)	13:30	第二教養娯楽室
					○骨盤調整ヨガ①	15:00	体育室
7	金	○絵手紙①	10:00	第一教養娯楽室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
8	土	◎体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	◎enjoy! 脳活(テスト)	13:30	体育室
					○おりがみふぁん	13:30	会議室
9	日	休館日					
10	月						
11	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		◎体と心と脳の元気体操(火)	10:00	体育室	○自悠大学A	14:00	会議室
		◎歴史講座	10:00	会議室			
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室			
12	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
13	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○新聞ちぎり絵	13:30	会議室
		○イスde体操	10:00	体育室	◎楽々チェア体操	13:30	体育室
		○骨を強くしよう!	10:00	会議室	◎男の体操	15:00	体育室
14	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
15	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
16	日						
17	月	◎楽しく! チアダンス	10:00	体育室	◎楽しくズンバ	13:30	体育室
		◎英検5級対策講座	10:00	会議室	◎カローリング	15:00	体育室
18	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○自悠大学A	14:00	会議室
		◎リズムキック&パンチ	10:00	体育室			
		◎フラワーアレンジ	10:00	会議室			

日	曜	午前			午後		
19	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
20	木	●ゲートボール	9:30	屋外	◎10歳若返る背骨エクササイズ ○骨盤調整ヨガ②	13:30 15:00	体育室 体育室
21	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
22	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
23	日	休 館 日					
24	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 ○ちぎり絵	13:00 13:30	体育室 第一教養娯楽室
25	火	●ゲートボール ◎体と心と脳の元気体操(火) ◎古典文学 ○スクラッチアート	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第二教養娯楽室	○自悠大学A	14:00	会議室
26	水	◎スローエアロ②	10:00	体育室	○イス体操② ○おりがみふぁん ○ヨガピレッチ	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
27	木	●ゲートボール	9:30	屋外	◎楽々チェア体操 ○ラララハーモニー ○押し花アート ◎男の体操	13:30 13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 体育室
28	金	○かたんエアロ	10:00	体育室	◎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
29	土	オレンジフェスティバル2022					
30	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
31	月	◎楽しく!チアダンス	10:00	体育室	◎楽しくズンバ	13:30	体育室

●→自由参加 ○→単発講座事前申込 ◎→定期講座事前申込  
 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