

# 8月の予定



2021

# August



日	曜	午前			午後		
1	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
2	月	○楽しく！チアダンス	10:00	体育室	○楽しくズンバ	13:00	体育室
		○英検5級対策講座	10:00	会議室	○カロリーニング	15:00	体育室
3	火	○リズムキック&パンチ	10:00	体育室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
		○歴史講座	10:00	会議室			
4	水	○脳いきいきipad①	9:30	第二教養娯楽室	○コリトレ体操①	13:00	体育室
		○スローエアロ	10:00	体育室	○スマホ教室	13:30	会議室
		○パステルアート	10:00	会議室	○コリトレ体操②	14:30	体育室
		○脳いきいきipad②	11:00	第二教養娯楽室			
5	木				○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
					○脳いきいきipad③	13:30	第二教養娯楽室
					○脳いきいきipad④	15:00	第二教養娯楽室
					○骨盤調整足ほぐし(木)	15:00	体育室
6	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
		○絵手紙①	10:00	会議室			
7	土	○生き活きハミング	10:00	会議室	○enjoy！脳活	15:00	体育室
8	日	休 館 日					
9	月祝	○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
					○足腰を強くする簡単チェア体操	15:00	体育室
10	火	○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			
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室			
11	水				○ヨガピレッチ	15:00	体育室
12	木	○骨を強くしよう	10:00	会議室	○男の体操	15:00	体育室
13	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室			
14	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○enjoy！脳活	15:00	体育室
15	日						
16	月	○楽しくチアダンス	10:00	体育室	○楽しくズンバ	13:00	体育室
		○英検5級対策講座	10:00	会議室	○カロリーニング	15:00	体育室
		●栄養相談	10:00	第一教養娯楽室			

日	曜	午前			午後		
17	火	○リズムキック&パンチ	10:00	体育室	○美しく書くペン習字①	13:30	会議室
		○フラワーアレンジ	10:00	会議室			
18	水	○脳いきいきipad①	9:30	第二教養娯楽室			
		○スローエアロ	10:00	体育室			
		○脳いきいきipad②	11:00	第二教養娯楽室			
19	木	○フレイル予防体操	10:00	体育室	○10歳若返る背骨エクササイズ	13:30	体育室
		○血糖値が気になる方	10:00	会議室	○脳いきいきipad③	13:30	第二教養娯楽室
					○脳いきいきipad④	15:00	第二教養娯楽室
					○骨盤調整足ほぐし(木)	15:00	体育室
20	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室	○ちぎり絵	13:30	第一教養娯楽室
		○絵手紙②	10:00	会議室			
21	土				○enjoy!脳活	15:00	体育室
22	日	休 館 日					
23	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
		○トキメク折り紙づくり	10:00	会議室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
					○レクダンス	15:00	体育室
24	火	○体と心と脳の元気体操(火)	10:00	体育室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
		○古典文学	10:00	会議室			
25	水	○踊る東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○脳いきいきipad(5コグ)	13:30	会議室
					○ヨガピレッチ	15:00	体育室
26	木				○楽々チェア体操	13:30	体育室
					○ラララハーモニー	13:30	会議室
					○男の体操	15:00	体育室
27	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○和踊り	13:00	体育室
					○みんなで歌おう	13:30	会議室
					○傾聴いきいきサロン	13:30	第二教養娯楽室
28	土	○生き活きハミング	10:00	会議室	○オレンジリングネットワーク	13:30	会議室
					○リラクゼーションストレッチ	15:00	体育室
29	日						
30	月	○正しい姿勢とウォーキング	10:00	体育室			
31	火	○スクラッチアート	10:00	第二教養娯楽室	○美しく書くペン習字②	13:30	会議室

○新型コロナウイルス感染防止のため、講座を中止させて頂く場合がございます。

●→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