

6月の予定



2021

June



日	曜	午前			午後		
1	火	●ゲートボール ○ソフトキック&パンチ ○歴史講座	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室			
2	水	○脳いきいきipad① ○スローエアロ ○パステルアート ○脳いきいきipad②	9:30 10:00 10:00 11:00	第二教養娯楽室 体育室 会議室 第二教養娯楽室	○コリトレ体操① ○コリトレ体操②	13:00 14:30	体育室 体育室
3	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 ○脳いきいきipad③ ○脳いきいきipad④ ○骨盤調整足ほぐし(木)	13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
4	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙①	10:00 10:00	体育室 会議室			
5	土	○生き活きハミング	10:00	会議室	○元気で民謡	13:30	会議室
6	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
7	月	○楽しく！チアダンス ○英検5級対策講座	10:00 10:00	体育室 会議室	○カローリング	15:00	体育室
8	火	●ゲートボール ○体と心と脳の元気体操(火) ○古典文学 ○大人の朗読	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第一教養娯楽室	○おりがみふあん ○筋力マシンアドバイス	13:30 13:30	会議室 訓練室
9	水	○脳いきいきipad① ○踊る東京五輪音頭2020 ○脳いきいきipad②	9:30 10:00 11:00	第二教養娯楽室 体育室 第二教養娯楽室	○イス体操① ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
10	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク ○【食べるにこだわる講座】 「免疫力をあげよう！」	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室・屋外 会議室	○楽々チア体操 ○大人のぬりえ俱楽部 ○脳いきいきipad③ ○脳いきいきipad④ ○男の体操	13:30 13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
11	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○みんなで歌おう	13:30	会議室
12	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	○enjoy！脳活	15:00	体育室
13	日	休館日					
14	月	○ゆっくり中国の音楽体操 ●栄養相談	10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室	○パワーアップ体操 ○レクダンス	13:00 15:00	体育室 体育室
15	火	●ゲートボール ○ソフトキック&パンチ ○フラワーアレンジ	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○ちぎり絵	13:30	第一教養娯楽室

日	曜	午前			午後		
16	水	○脳いきいきipad① ○スローエアロ ○脳いきいきipad②	9:30 10:00 11:00	第二教養娯楽室 体育室 第二教養娯楽室	○コリトレ体操① ○コリトレ体操②	13:00 14:30	体育室 体育室
17	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 ○脳いきいきipad③ ○骨盤調整足ほぐし(木) ○脳いきいきipad④	13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 第二教養娯楽室 体育室 第二教養娯楽室
18	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙②	10:00 10:00	体育室 会議室			
19	土	○生き活きハミング	10:00	会議室	○元気で民謡 Oenjoy！脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
20	日						
21	月	○楽しく！チアダンス ○英検5級対策講座	10:00 10:00	体育室 会議室	○カローリング	15:00	体育室
22	火	●ゲートボール ○体と心と脳の元気体操(火) ○古典文学	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○おりがみふあん	13:30	会議室
23	水	○脳いきいきipad① ○踊る東京五輪音頭2020 ○脳いきいきipad②	9:30 10:00 11:00	第二教養娯楽室 体育室 第二教養娯楽室	○イス体操② ○ヨガピレッヂ	13:00 15:00	体育室 体育室
24	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク	9:30 10:00	屋外 体育室	○樂々チエア体操 ○ラ・ラ・ラハーモニー ○脳いきいきipad③ ○脳いきいきipad④ ○男の体操	13:30 13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
25	金	○かんたんエアロ	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
26	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	○Oenjoy！脳活 ○オレンジリングネットワーク	13:30 13:30	体育室 会議室
27	日	休館日					
28	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
29	火	○正しい姿勢とウォーキング	10:00	体育室	○大人のぬりえ俱楽部	13:30	会議室
30	水	○脳いきいきipad① ○スクラッチアート ○脳いきいきipad②	9:30 10:00 11:00	第二教養娯楽室 第一教養娯楽室 第二教養娯楽室	○コリトレ体操① ○コリトレ体操②	13:00 14:30	体育室 体育室

●→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