

# 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	○カラーリング	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	○おりがみふぁん ○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	○楽々チェア体操 ○大人のぬりえ倶楽部 ○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	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	○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			
17	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	○脳いきいきipad③	13:30	第二教養娯楽室
					○骨盤調整足ほぐし(木)	15:00	体育室
					○脳いきいきipad④	15:00	第二教養娯楽室
18	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
		○絵手紙②	10:00	会議室			
19	土	○生き活きハミング	10:00	会議室	○元気で民謡	13:30	会議室
					○enjoy! 脳活	15:00	体育室
20	日						
21	月	○楽しく!チアダンス	10:00	体育室	○カローリング	15:00	体育室
		○英検5級対策講座	10:00	会議室			
22	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○おりがみふぁん	13:30	会議室
		○体と心と脳の元気体操(火)	10:00	体育室			
		○古典文学	10:00	会議室			
23	水	○脳いきいきipad①	9:30	第二教養娯楽室	○イス体操②	13:00	体育室
		○踊る東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○ヨガピレッチ	15:00	体育室
		○脳いきいきipad②	11:00	第二教養娯楽室			
24	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	○ラ・ラ・ラハーモニー	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
					○男の体操	15:00	体育室
25	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
26	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○enjoy! 脳活	13:30	体育室
		○心に響くコーラス	10:00	会議室	○オレンジリングネットワーク	13:30	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	13:00	体育室
					○レクダンス	15:00	体育室
29	火	○正しい姿勢とウォーキング	10:00	体育室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
30	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
		○スクラッチアート	10:00	第一教養娯楽室	○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			

●→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