

5月の予定



2021 May



日	曜	午前			午後		
1	土	○生き生きハミング	10:00	会議室	○元気で民謡 ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
2	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
3	月	○英検5級対策講座	10:00	会議室	○カローリング	15:00	体育室
4	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	○美しく書くペン習字①	13:30	会議室
5	水				○正しい姿勢とウォーキング ○脳いきいきipad①②③④ ファイブコグ	13:00 13:00	体育室 会議室
6	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク①	9:30 10:00	屋外 体育室・屋外	○10歳若返る背骨エクササイズ ○骨盤調整足ほぐし(木)	13:30 15:00	体育室 体育室
7	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室			
8	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○おりがみふぁん ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
9	日	休 館 日					
10	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
11	火	●ゲートボール ○体と心と脳の元気体操(火) ○大人の朗読 ○古典文学	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 第一教養娯楽室 会議室	○美しく書くペン習字② ○筋カマシンアドバイス	13:30 13:30	会議室 訓練室
12	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
13	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク② ○食事のいろは	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室・屋外 会議室	○大人のぬりえ倶楽部 ○楽マチェア体操 ○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	会議室 体育室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
14	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○和踊り ○みんなで歌おう	13:00 13:30	体育室 会議室
15	土	○生き生きハミング	10:00	会議室	○元気で民謡 ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
16	日						

日	曜	午前			午後		
17	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
18	火	●ゲートボール ○ソフトキック&パンチ ○フラワーアレンジメント	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室			
19	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 ○絵手紙	13:00 14:30 13:30	体育室 体育室 会議室
20	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク③	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
21	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室	●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	○認知症サポーター養成講座 ○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	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
25	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	○おりがみふぁん	13:30	会議室
26	水	○脳いきいきipad① ○踊る東京五輪音頭2020 ○スクラッチアート ○脳いきいきipad②	9:30 10:00 10:00 11:00	第二教養娯楽室 体育室 第一教養娯楽室 第二教養娯楽室	○イス体操② ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
27	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク④	9:30 10:00	屋外 体育室・屋外	○楽々チェア体操 ○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
28	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
29	土	○頭と体の健康度チェック2020① ○頭と体の健康度チェック2020②	9:30 11:30	体育室 体育室	○頭と体の健康度チェック2020③	14:30	体育室
30	日	○頭と体の健康度チェック2020① ○頭と体の健康度チェック2020②	9:30 11:30	体育室 体育室	○頭と体の健康度チェック2020③	14:30	体育室
31	月	○enjoy！脳活	10:00	体育室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室

●→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