

# 2月の予定



# 2021 February



日	曜	午前			午後		
1	月	○楽しく！チアダンス①	10:00	体育室	○カローリング①	15:00	体育室
2	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○おりがみふぁん	13:30	会議室
		○ソフトキック&パンチ①	10:00	体育室			
		○歴史探索	10:00	会議室			
3	水	○スローエアロミニ①	10:00	体育室	○コリトレ体操①	13:00	体育室
					○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
					○コリトレ体操②	14:30	体育室
4	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
5	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
6	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○enjoy！脳活①	15:00	体育室
7	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
8	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
9	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	○美しく書くペン習字①	13:30	会議室
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室			
10	水	○踊る東京五輪音頭2020	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
11	木						
12	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○楽しく体を動かす踊り①	13:00	体育室
13	土				○おりがみふぁん	13:30	会議室
					○enjoy！脳活②	15:00	体育室
14	日	<b>休 館 日</b>					
15	月	○楽しく！チアダンス②	10:00	体育室	○カローリング②	15:00	体育室
		●栄養相談	10:00	第一教養娯楽室			

日	曜	午前			午後		
16	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○美しく書くペン習字②	13:30	会議室
		○ソフトキック&パンチ②	10:00	体育室			
		○フラワーアレンジ	10:00	会議室			
17	水	○スローエアロミニ②	10:00	体育室	○コリトレ体操①	13:00	体育室
					○コリトレ体操②	14:30	体育室
18	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
19	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
		○パステルアート①	10:00	会議室			
20	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○enjoy! 脳活③	15:00	体育室
21	日						
22	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	○レクダンス	15:00	体育室
23	火						
24	水				○イス体操②	13:00	体育室
					○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
					○ヨガピレッチ	15:00	体育室
25	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○楽々チェア体操	13:30	体育室
		○落とさないぞ! 免疫力	10:00	会議室	○男の体操	15:00	体育室
26	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○楽しく体を動かす踊り②	13:00	体育室
		○パステルアート②	10:00	会議室	○傾聴いきいきサロン	13:30	第二教養娯楽室
27	土				○オレンジネットワーク	13:30	会議室
					○enjoy! 脳活④	15:00	会議室
28	日	<b>休 館 日</b>					

●→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