

# 9月の予定



# 2021 September



日	曜	午前			午後		
1	水	○スローエアロ ○パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室	○コリトレ体操① ○コリトレ体操②	13:00 14:30	体育室 体育室
2	木				○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
3	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙	10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室			
4	土	○生き活きハミング	10:00	会議室	○元気で民謡 ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
5	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
6	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	○楽しくズンバ ○カローリング	13:00 15:00	体育室 体育室
7	火	●ゲートボール ○リズムキック&パンチ ○歴史講座	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○自悠大学A	14:00	会議室
8	水	○踊る東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○イス体操① ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
9	木	●ゲートボール ○食物繊維	9:30 10:00	屋外 会議室	○大人のぬりえ倶楽部 ○楽々チェア体操 ○男の体操	13:30 13:30 15:00	会議室 体育室 体育室
10	金	○かんたんエアロ ○自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	○和踊り ○みんなで歌おう	13:00 13:30	体育室 会議室
11	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	○おりがみふぁん ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
12	日	休 館 日					
13	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 ○骨盤体操キューレン	13:00 15:00	体育室 体育室
14	火	●ゲートボール ○古典文学 ○体と心と脳の元気体操(火) ○大人の朗読	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 会議室 体育室 第一教養娯楽室	○足腰を強くする簡単チェア体操 ○筋カマシンアドバイス ○自悠大学A	13:00 13:30 14:00	体育室 訓練室 会議室
15	水	○スローエアロ	10:00	体育室	○コリトレ体操① ○スマホ講座① ○スマホ講座② ○コリトレ体操②	13:00 13:30 13:30 14:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室 体育室

日	曜	午前			午後		
16	木	●ゲートボール ○正しい姿勢とウォーキング	9:30 10:00	屋外 体育室	○10歳若返る背骨エクササイズ	13:30	体育室
17	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙 ○自悠大学B	10:00 10:00 10:00	体育室 第一教養娛樂室 会議室			
18	土				○元気で民謡 ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
19	日						
20	月祝	○英検5級対策講座	10:00	会議室	○楽しくズンバ ○カロリーリング	13:00 15:00	体育室 体育室
21	火	●ゲートボール ○リズムキック&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 ○自悠大学A	13:30 14:00	第一教養娛樂室 会議室
22	水	○踊る東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○イス体操② ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
23	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○ラララハーモニー ○男の体操	13:30 15:00	会議室 体育室
24	金	○かんたんエアロ ○自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	○和踊り ○みんなで歌おう ○傾聴いきいきサロン ●栄養相談	13:00 13:30 13:30 14:00	体育室 会議室 第二教養娛樂室 第一教養娛樂室
25	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 ○オレンジリングネットワーク	13:30 13:30	体育室 会議室
26	日	休 館 日					
27	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 ○骨盤体操キューレン	13:00 15:00	体育室 体育室
28	火	●ゲートボール ○スクラッチアート ○古典文学 ○体力測定会	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 第二教養娛樂室 会議室 体育室	○体力測定会 ○自悠大学A	13:30 14:00	体育室 会議室
29	水				○体力測定会 ○おりがみふぁん	13:30 13:30	体育室 会議室
30	木	○脳トレウォーク ○『噛む』ことの大切さ	10:00 10:00	体育室・屋外 会議室	○体力測定会 ○大人のぬりえ倶楽部	13:30 13:30	体育室 会議室

●→自由参加 ○→事前申込みです。

城東ふれあいセンター

電話 3640-8651