

4月の予定



2021 April



日	曜	午前			午後		
1	木				○骨盤調整足ほぐし(木)	15:00	体育室
2	金						
3	土				○enjoy!脳活	15:00	体育室
4	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
5	月	○英検5級対策講座	10:00	会議室	○カロリーニング	15:00	体育室
6	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	10:00	体育室			
		○歴史講座	10:00	会議室			
7	水	○踊る東京五輪音頭2020	10:00	体育室	○スローエアロ	13:00	体育室
		○パステルアート	10:00	会議室	○リラクゼーションストレッチ	15:00	体育室
8	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
					○楽々チェア体操	13:30	体育室
					○男の体操	15:00	体育室
9	金				○和踊り	13:30	体育室
					○みんなで歌おう	13:30	会議室
10	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○enjoy!脳活	15:00	体育室
		○心に響くコーラス	10:00	会議室			
11	日	休 館 日					
12	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
13	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○正しい姿勢とウォーキング①	13:00	体育室
		○体と心と脳の元気体操(火)	10:00	体育室	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室			
14	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
15	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
					○骨盤調整足ほぐし(木)	15:00	体育室
16	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
17	土				○enjoy!脳活	15:00	体育室

日	曜	午前			午後		
18	日						
19	月	○楽しく！チアダンス ○英検5級対策講座 ●栄養相談	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第一教養娯楽室	○カロリーリング	15:00	体育室
20	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	10:00 10:00 10:00	体育室 体育室 会議室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
21	水	○スローエアロ	10:00	体育室	○コリトレ体操① ○コリトレ体操②	13:00 14:30	体育室 体育室
22	木	●ゲートボール ○歌わないボイストレーニング	9:30 10:00	屋外 会議室	○ラ・ラ・ラハーモニー ○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
23	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
24	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	○オレンジリングネットワーク ○enjoy！脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
25	日	休 館 日					
26	月	○ゆっくり中国の音楽体操 ○トキメク折り紙づくり	10:00 10:00	体育室 会議室	○パワーアップ体操	13:00	体育室
27	火	●ゲートボール ○体と心と脳の元気体操(火) ○大人の朗読	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 第一教養娯楽室	○正しい姿勢トウォーキング② ○おりがみふぁん	13:00 13:30	体育室 会議室
28	水	○スクラッチアート	10:00	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
29	木						
30	金						

●→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