

10月の予定



2021
October



日	曜	午前			午後		
1	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
		○自悠大学B	10:00	会議室			
		○絵手紙①	10:00	第一教養娯楽室			
2	土	○生き生きボイストレーニング	10:00	会議室	Oenjoy! 脳活(テスト)	13:30	体育室
					○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
3	日	○映画観賞会	10:00	会議室	○映画観賞会	13:30	会議室
4	月	○楽しく! チアダンス	10:00	体育室	○楽しくズンバ	13:00	体育室
		○英検5級対策講座	10:00	会議室	○カローリング	15:00	体育室
5	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○自悠大学A	14:00	会議室
		○リズムキック&パンチ	10:00	体育室			
		○歴史講座	10:00	会議室			
6	水	○スローエアロ①	10:00	体育室	○コリトレ体操①	13:00	体育室
		○パステルアート	10:00	会議室	○新聞ちぎり絵	13:30	会議室
					○コリトレ体操②	14:30	体育室
7	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	○骨盤調整足ほぐし①	15:00	体育室
8	金	○かんたんエアロ	10:00	体育室	○和踊り	13:00	体育室
		○自悠大学B	10:00	会議室	○みんなで歌おう	13:30	会議室
9	土	○体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
		○心に響くコーラス	10:00	会議室			
10	日	休 館 日					
11	月	Oenjoy! 脳活	10:00	体育室	○レクダンス	15:00	体育室
12	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○イスde体操	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
		○古典文学	10:00	会議室	○自悠大学A	14:00	会議室
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室			
13	水				○イス体操①	13:00	体育室
					○ヨガピレッチ	15:00	体育室
14	木	●ゲートボール	9:30	屋外	○スマホ教室(はじめてのスマホ)	13:30	会議室
		○脳トレウォーク	10:00	体育室・屋外	○スマホ教室(地図の見方)	13:30	第二教養娯楽室
		○食事のいろは	10:00	会議室	○ちぎり絵	13:30	第一教養娯楽室
					○楽々チェア体操	13:30	体育室
					○男の体操	15:00	体育室
15	金	○体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
		○絵手紙②	10:00	第一教養娯楽室			
		○自悠大学B	10:00	会議室			

日	曜	午前			午後		
16	土				○元気で民謡 ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
17	日						
18	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	○楽しくズンバ ○カロリーリング	13:00 15:00	体育室 体育室
19	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	○自悠大学A	14:00	会議室
20	水	○スローエアロ①	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
21	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 ○骨盤調整足ほぐし②	13:30 15:00	体育室 体育室
22	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	13:00 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室
23	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
24	日	休 館 日					
25	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 ○レクダンス	13:00 15:00	体育室 体育室
26	火	●ゲートボール ○体と心と脳の元気体操(火) ○古典文学 ○スクラッチアート	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第二教養娯楽室	○イスde体操 ○自悠大学A	13:00 14:00	体育室 会議室
27	水	○スローエアロ②	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
28	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	○楽々チェア体操 ○ラララハーモニー ○男の体操	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
29	金	○自悠大学B	10:00	会議室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
30	土	○頭と体の健康度チェック2021 ○頭と体の健康度チェック2021	9:30 11:30	体育室 体育室	○おりがみふぁん ○頭と体の健康度チェック2021	13:30 14:30	会議室 体育室
31	日	○頭と体の健康度チェック2021 ○頭と体の健康度チェック2021	9:30 11:30	体育室 体育室	○頭と体の健康度チェック2021	14:30	体育室

●→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