

12月の予定

2021 December



日	曜	午前			午後		
1	水	○スローエアロ① ○パステルアート	10:00 10:00	体育室 会議室	○コリトレ体操① ○大人のぬりえ倶楽部 ○コリトレ体操②	13:00 13:30 14:30	体育室 会議室 体育室
2	木	●ゲートボール ○骨盤体操キューレン	9:30 10:00	屋外 体育室	○10歳若返る背骨エクササイズ ○骨盤調整ヨガ①	13:30 15:00	体育室 体育室
3	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○自悠大学B ○絵手紙①	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第一教養娯楽室			
4	土	○生き生きボイストレーニング	10:00	会議室	○元気で民謡 ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 会議室
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 ○カラーリング	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	○スローエアロ②	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 ○正しい姿勢とウォーキング ○冬本番!冷え・乾燥対策	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○楽々チェア体操 ○新聞ちぎり絵 ○男の体操	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 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)	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
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 ○大人のぬりえ倶楽部	13:00 13:30	体育室 会議室
14	火	●ゲートボール ○古典文学 ○大人の朗読 ○体と心と脳の元気体操(火)	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 会議室 第一教養娯楽室 体育室	○鍵盤ハーモニカと歌による クリスマスコンサート ○筋力マシンアドバイス ○ちぎり絵 ○自悠大学A	13:30 13:30 13:30 14:00	体育室 訓練室 第一教養娯楽室 会議室
15	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

日	曜	午前			午後		
16	木	●ゲートボール ○イスde体操	9:30 10:00	屋外 体育室	○10歳若返る背骨エクササイズ ○骨盤調整ヨガ②	13:30 15:00	体育室 体育室
17	金	○体と心と脳の元気体操(金) ○自悠大学B ○絵手紙②	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第一教養娯楽室			
18	土	○生き生きボイストレーニング	10:00	会議室	○元気で民謡 ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
19	日						
20	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	○自悠大学A	14:00	会議室
22	水	○スローエアロ② ○スクラッチアート	10:00 10:00	体育室 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
23	木	●ゲートボール	9:30	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
24	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
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	○オレンジリングネットワーク ○クリスマスコンサートwith 加橋章とパラダイスキング	13:30 14:00	会議室 体育室
26	日	休 館 日					
27	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 ○enjoy!脳活	13:00 13:00	体育室 会議室
28	火	○体と心と脳の元気体操(火) ○古典文学	10:00 10:00	体育室 会議室	○足腰強くする簡単チェア体操 ○おりがみふぁん	13:00 13:30	体育室 会議室
29	水	休 館 日					
30	木						
31	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