

3月の予定



2022 March



日	曜	午前			午後		
1	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			
2	水	◎スローエアロ① ◎パステルアート ○手しごとくらぶ(ボンボン人形)	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室	○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
3	木	●ゲートボール ○リズムでスマイル	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	13:30 15:00	体育室 体育室
4	金	◎体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙①	10:00 10:00	体育室 会議室			
5	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
6	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
7	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
8	火	●ゲートボール ◎体と心と脳の元気体操(火) ◎古典文学 ○大人の朗読	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第一教養娯楽室	○おりがみふぁん ○筋力マシンアドバイス	13:30 13:30	会議室 訓練室
9	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
10	木	●ゲートボール ○イスde体操 ○嚙下について	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
11	金	◎かんたんエアロ	10:00	体育室	◎和踊り ◎みんなで歌おう ○ちぎり絵サロン	13:00 13:30 13:30	体育室 会議室 第一教養娯楽室
12	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	15:00	体育室
13	日	休 館 日					
14	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
15	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	○美しく書くペン習字 ○体力測定会① ○体力測定会②	13:30 13:30 14:30	会議室 体育室 体育室

日	曜	午前			午後		
16	水				○防火ミニ講和 ○特殊詐欺被害防止 ○体力測定会① ○体力測定会②	13:20 13:30 13:30 14:30	会議室 会議室 体育室 体育室
17	木	●ゲートボール ○フレイル予防体操	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
18	金	◎体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙②	10:00 10:00	体育室 会議室			
19	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
20	日						
21	月祝	◎英検5級対策講座	10:00	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
22	火	●ゲートボール ◎体と心と脳の元気体操(火) ◎古典文学	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○美しく書くペン習字	13:30	会議室
23	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
24	木	●ゲートボール ○はじめてのスマホ	9:30 10:00	屋外 会議室	◎楽々チェア体操 ◎男の体操 ○ラララハーモニー	13:30 15:00 13:30	体育室 体育室 会議室
25	金	◎かんたんエアロ	10:00	体育室	○大人のぬりえ倶楽部 ○傾聴いきいきサロン ●栄養相談	13:30 13:30 14:00	会議室 第二教養娯楽室 相談室
26	土	◎心に響くコーラス	10:00	会議室	○オレンジリングネットワーク	13:30	会議室
27	日	休 館 日					
28	月	◎ゆっくり中国の音楽体操 ○誤嚥予防の発声と呼吸体操	10:00 10:00	体育室 会議室	○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
29	火	○スクラッチアート	10:00	第二教養娯楽室	○レッドカーペットを歩こう! ○おりがみふぁん	13:30 13:30	体育室 会議室
30	水				○足腰を強くする簡単チェア体操① ○足腰を強くする簡単チェア体操②	13:00 14:30	体育室 体育室
31	木	○口腔ケアの方法	10:00	会議室	◎enjoy! 脳活(テスト)	13:00	体育室

●→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