

8月の予定



2022

August



日	曜	午前			午後		
1	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	◎ズンバダンスエクササイズ ◎カローリング	13:00 15:00	体育室 体育室
2	火	◎リズムキック&パンチ ○歴史講座	10:00 10:00	体育室 会議室			
3	水	◎スローエアロ① ◎パステルアート ○脳いきいきタブレット講座① ○脳いきいきタブレット講座②	10:00 10:00 9:30 11:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室	○コリトレ体操① ○コリトレ体操② ○大人のぬりえ倶楽部	13:00 14:30 13:30	体育室 体育室 会議室
4	木	○座ってエクササイズ	10:00	体育室	◎10歳若返る背骨エクササイズ ○脳いきいきタブレット講座③ ○脳いきいきタブレット講座④ ○骨盤調整ヨガ①	13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
5	金	◎体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
6	土	◎体と心と脳の元気体操(土) ◎生き生きボイストレーニング	10:00 10:00	体育室 会議室	◎元気で民謡 ○理学療法士と始めるいきいき講座 ○enjoy!脳活	13:30 13:30 15:00	会議室 体育室 体育室
7	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
8	月	◎ゆっくり中国の音楽体操 ○つなげてみよう！Zoom	10:00 10:00	体育室 第二教養娯楽室	○パワーアップ体操 ○ちぎり絵サロン ○Zoom レクタイム ○足腰を強くする簡単チェア体操	13:00 13:30 14:00 15:00	体育室 第一教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
9	火	◎体と心と脳の元気体操(火) ○大人の朗読	10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
10	水	◎スローエアロ② ○脳いきいきタブレット講座① ○脳いきいきタブレット講座②	10:00 9:30 11:00	体育室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室	○イス体操① ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
11	木祝				○骨盤体操キューレン① ○新聞ちぎり絵 ○脳いきいきタブレット講座③ ○骨盤体操キューレン② ○脳いきいきタブレット講座④	13:00 13:30 13:30 14:30 15:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 体育室 第二教養娯楽室
12	金	◎かんたんエアロ	10:00	体育室	◎和踊り ◎みんなで歌おう	13:00 13:30	体育室 会議室
13	土	◎生き生きボイストレーニング	10:00	会議室	○理学療法士と始めるいきいき講座 ○おりがみふぁん	13:30 13:30	体育室 会議室
14	日	休 館 日					
15	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	◎カローリング	15:00	体育室

日	曜	午前			午後		
16	火	◎リズムキック&パンチ ◎大人の鍵盤ハーモニカ	10:00 10:00	体育室 会議室	○美しく書くペン習字①	13:30	会議室
17	水	◎スローエアロ① ○脳いきいきタブレット講座① ○脳いきいきタブレット講座②	10:00 9:30 11:00	体育室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室			
18	木	○座ってエクササイズ ○骨を強くしよう!	10:00 10:00	体育室 会議室	◎10歳若返る背骨エクササイズ ○骨盤調整ヨガ② ○脳いきいきタブレット講座③ ○脳いきいきタブレット講座④	13:30 15:00 13:30 15:00	体育室 体育室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室
19	金				○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
20	土	◎体と心と脳の元気体操(土) ○簡単ストレッチとフレイル予防体操	10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室	○理学療法士と始めるいきいき講座 ○enjoy!脳活	13:30 15:00	体育室 体育室
21	日						
22	月	○一緒に歌いましょう!	10:00	会議室	○パワーアップ体操 ○足腰を強くする簡単チェア体操	13:00 15:00	体育室 体育室
23	火	◎大人の鍵盤ハーモニカ	10:00	会議室	○美しく書くペン習字②	13:30	会議室
24	水	○手しごとくらぶ(スマホケース)	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
25	木	○フードロス	10:00	会議室	◎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
26	金	◎かたんエアロ ○一緒に歌いましょう!	10:00 10:00	体育室 会議室	○傾聴いきいきサロン ◎みんなで歌おう	13:30 13:30	第二教養娯楽室 会議室
27	土	◎心に響くコーラス ○簡単ストレッチとフレイル予防体操	10:00 10:00	会議室 第一教養娯楽室	○理学療法士と始めるいきいき講座 ○オレンジリングネットワーク ○enjoy!脳活	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
28	日	休 館 日					
29	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	○おりがみふぁん ◎カローリング	13:30 15:00	会議室 体育室
30	火	○スクラッチアート	10:00	第二教養娯楽室	○ヨーグルトのひみつ	13:30	会議室
31	水	○誤嚥予防の発声と呼吸体操 ○つなげてみよう! Zoom	10:00 10:00	会議室 第一教養娯楽室	○コリトレ体操① ○コリトレ体操② ○脳いきいきタブレット(ファイブコグ) ○Zoom レクタイム	13:00 14:30 13:30 14:00	体育室 体育室 会議室 第一教養娯楽室

●→自由参加 ○→単発講座事前申込 ◎→定期講座事前申込

※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