

# 6月の予定



2022

June



日	曜	午前			午後		
1	水	○脳いきいきタブレット講座① ◎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②	9:30 10:00 10:00 11:00	第二教養娯楽室 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
2	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク	9:30 9:45	屋外 体育室・屋外	◎10歳若返る背骨エクササイズ ○脳いきいきタブレット③ ○骨盤調整ヨガ ○脳いきいきタブレット④	13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 第二教養娯楽室 体育室 第二教養娯楽室
3	金	◎体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙① ○押し花アート	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室			
4	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	13:30	会議室
5	日						
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	◎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
7	火	●ゲートボール ◎リズムキック&パンチ ○歴史講座 ○古典文学①	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 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テスト	13:30	体育室
8	水	○脳いきいきタブレット講座① ◎スローエアロ② ○脳いきいきタブレット講座②	9:30 10:00 11:00	第二教養娯楽室 体育室 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
9	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク ○おいしく減塩	9:30 9:45 10:00	屋外 体育室・屋外 会議室	◎楽々チェア体操 ○新聞ちぎり絵 ○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 ○男の体操	13:30 13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
10	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
11	土	◎心に響くコーラス	10:00	会議室	○理学療法士と始めるいきいき講座 ○おりがみふあん ○enjoy!脳活	13:30 13:30 15:00	体育室 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 ○足腰を強くする簡単チェア体操	13:00 15:00	体育室 体育室
14	火	●ゲートボール ◎体と心と脳の元気体操(火) ◎大人の鍵盤ハーモニカ ○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	○美しく書くペン習字① ○筋力マシンアドバイス	13:30 13:00	会議室 訓練室
15	水	○脳いきいきタブレット講座① ◎スローエアロ① ○脳いきいきタブレット講座②	9:30 10:00 11:00	第二教養娯楽室 体育室 第二教養娯楽室	○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 ○脳トレウォーク	9:30 屋外 9:45 体育室・屋外	◎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	13:30 体育室 13:30 第二教養娛樂室 15:00 第二教養娛樂室 15:00 体育室
17	金	◎体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙②	10:00 体育室 10:00 会議室		
18	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 体育室 10:00 会議室	○理学療法士と始めるいきいき講座 ◎元気で民謡 ○enjoy!脳活	13:30 体育室 13:30 会議室 15:00 体育室
19	日				
20	月	◎楽しく!チアダンス ◎英検5級対策講座	10:00 体育室 10:00 会議室	◎ズンバダンスエクササイズ ●栄養相談 ◎カローリング	13:00 体育室 14:00 第一教養娛樂室 15:00 体育室
21	火	●ゲートボール ◎リズムキック&パンチ ◎フラワーアレンジメント ○古典文学②	9:30 屋外 10:00 体育室 10:00 会議室 10:00 第一教養娛樂室	○骨盤体操キューレン ○美しく書くペン習字② ○手しごとくらぶ(モールの花)	13:00 体育室 13:30 会議室 13:30 第二教養娛樂室
22	水	○脳いきいきタブレット講座① ◎スローエアロ② ○脳いきいきタブレット講座②	9:30 第二教養娛樂室 10:00 体育室 11:00 第二教養娛樂室	○イス体操② ○ヨガピレッチ	13:00 体育室 15:00 体育室
23	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク	9:30 屋外 9:45 体育室・屋外	◎楽々チェア体操 ○ラララハーモニー ○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 ○男の体操	13:30 体育室 13:30 会議室 13:30 第二教養娛樂室 15:00 第二教養娛樂室 15:00 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 体育室 13:30 会議室 13:30 第二教養娛樂室
25	土	◎心に響くコーラス	10:00 会議室	○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 体育室 13:30 会議室 15:00 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 ○つなげてみよう! Zoom	10:00 体育室 10:00 会議室 10:00 第一教養娛樂室	○パワーアップ体操 ○レクタイム ○足腰を強くする簡単チェア体操	13:00 体育室 14:00 第一教養娛樂室 15:00 体育室
28	火	●ゲートボール ◎体と心と脳の元気体操(火) ◎大人の鍵盤ハーモニカ ○スクラッチアート	9:30 屋外 10:00 体育室 10:00 会議室 10:00 第二教養娛樂室		
29	水	○脳いきいきタブレット講座① ○パステルアート ○脳いきいきタブレット講座②	9:30 第一教養娛樂室 10:00 会議室 11:00 第一教養娛樂室	○イス体操 ○大人のぬりえ倶楽部	13:00 体育室 13:30 会議室
30	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク ○らくらくホン体験	9:30 屋外 9:45 体育室・屋外 10:00 会議室	○おりがみふあん ○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 ○enjoy!脳活 テスト	13:30 会議室 13:30 第二教養娛樂室 15:00 第二教養娛樂室 13:30 体育室

●→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