

7月の予定



2022

July



日	曜	午前			午後		
1	金	◎体と心と脳の元気(金) ○絵手紙①	10:00 10:00	体育室 会議室			
2	土	◎体と心と脳の元気(土) ◎生き生きボイストレーニング	10:00 10:00	体育室 会議室	◎enjoy!脳活 テスト ◎元気で民謡	13:00 13:30	体育室 会議室
3	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:00	会議室
4	月	◎楽しく!チアダンス ○つなげてみよう! Zoom ◎英検5級対策講座	10:00 10:00 10:00	体育室 第一教養娛樂室 会議室	◎ズンバダンスエクササイズ ○Zoom レクタイム ◎カローリング	13:00 14:00 15:00	体育室 第一教養娛樂室 体育室
5	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	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
6	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	第二教養娛樂室 体育室 会議室 第二教養娛樂室	○コリトレ体操① ○おりがみふぁん ○コリトレ体操②	13:00 13:30 14:30	体育室 会議室 体育室
7	木	●ゲートボール ○座ってエクササイズ	9:30 10:00	屋外 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 第二教養娛樂室 第二教養娛樂室 体育室
8	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 第一教養娛樂室
9	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 ○夏の若見え着こなし術 ○enjoy! 脳活	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
10	日	休 館 日					
11	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
12	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 第一教養娛樂室	○美しく書くペン習字① ○筋力マシンアドバイス	13:30 13:30	会議室 訓練室
13	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	第二教養娛樂室 体育室 第二教養娛樂室	○イス体操① ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
14	木	●ゲートボール ○熱中症を防ごう	9:30 10:00	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 第二教養娛樂室 第二教養娛樂室 体育室
15	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	○押し花アート	13:00	第二教養娛樂室

日	曜	午前			午後		
16	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	○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 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
17	日						
18	月 祝	○骨盤体操キューレン	10:00	体育室	◎ズンバダンスエクササイズ ○スマホの使い方講座	13:00 14:00	体育室 会議室
19	火	◎リズムキック&パンチ ◎フラワーアレンジメント	10:00 10:00	体育室 会議室	○美しく書くペン習字②	13:30	会議室
20	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 ○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
21	木	○座ってエクササイズ ○つなげてみよう! Zoom	10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室	◎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 ○Zoom レクタイム ○脳いきいきタブレット講座④ ○骨盤調整ヨガ②	13:30 13:30 14:00 15:00 15:00	体育室 第二教養娯楽室 第一教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
22	金	◎かんたんエアロ	10:00	体育室	◎和踊り ◎みんなで歌おう ○手しごとくらぶ(マスクケース) ○傾聴いきいきサロン	13:00 13:30 13:00 13:30	体育室 会議室 第一教養娯楽室 第二教養娯楽室
23	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 13:30 15:00	体育室 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 ●栄養相談	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第一教養娯楽室	○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
26	火	◎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	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室			
27	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	第一教養娯楽室 体育室 第一教養娯楽室	○イス体操② ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
28	木	○口腔ケアの方法	10:00	会議室	◎楽々チェア体操 ○脳いきいきタブレット講座③ ○ララハーモニー ○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 第二教養娯楽室 会議室 第二教養娯楽室 体育室
29	金						
30	土				○理学療法士と始めるいきいき講座 ○おりがみふぁん ○enjoy!脳活	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
31	日				○加橋章と城東パラダイスキング 『真夏のコンサート』	14:00	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