

2月の予定



2022 February



日	曜	午前			午後		
1	火	●ゲートボール ◎歴史講座 ◎リズムキック&パンチ	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 体育室	○スマホ講座 (はじめてのスマホ)	13:30	会議室
2	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
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①	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 ○手しごとくらぶ(レジストラップ)	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第二教養娛樂室	◎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 第一教養娛樂室	○おりがみふぁん ○押し花アート ○筋力マシンアドバイス	13:30 13:30 13:30	会議室 第二教養娛樂室 訓練室
9	水	◎スローエアロ②	10:00	体育室	○ヨガピレッチ	15:00	体育室
10	木	●ゲートボール ○免疫力をあげよう!	9:30 10:00	屋外 会議室	○新聞ちぎり絵	13:30	会議室
11	金・祝					14:00	体育室
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 ●栄養相談	10:00 10:00	体育室 第一教養娛樂室	○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

日	曜	午前			午後		
15	火	●ゲートボール ◎フラワーアレンジ ◎リズムキック&パンチ	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 体育室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
16	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
17	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
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	◎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
22	火	●ゲートボール ○フレイル予防体操 ○スクラッチアート	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 第二教養娛樂室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
23	水・祝				○ヨガピレッチ	15:00	体育室
24	木				◎楽々チェア体操 ○ラララハーモニ ◎男の体操	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
25	金	◎かんたんエアロ	10:00	体育室	◎和踊り ○傾聴いきいきサロン ◎みんなで歌おう ○ちぎり絵サロン	13:00 13:30 13:30 13:30	体育室 第二教養娛樂室 会議室 第一教養娛樂室
26	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 ◎enjoy! 脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
27	日	休 館 日					
28	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 ○足腰を強くする簡単チェア体操	13:00 15:00	体育室 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