# 4月の予定

2022 April

| 日 | 曜 | 午前 | | | 午後 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ◎体と心と脳の元気体操(金) | 10:00 | 体育室 | | | |
| | | ○絵手紙① | 10:00 | 第一教養娯楽室 | | | |
| 2 | 土 | ◎体と心と脳の元気体操(土) | 10:00 | 会議室 | ○enjoy！脳活(テスト) | 13:30 | 体育室 |
| 3 | 日 | ○映画鑑賞会 | 10:00 | 会議室 | ○映画鑑賞会 | 13:30 | 会議室 |
| 4 | 月 | ◎楽しく！チアダンス | 10:00 | 体育室 | ◎ズンバダンスエクササイズ | 13:00 | 体育室 |
| | | ◎英検5級対策講座 | 10:00 | 会議室 | ◎カローリング | 15:00 | 体育室 |
| 5 | 火 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | | | |
| | | ◎リズムキック＆パンチ | 10:00 | 体育室 | | | |
| | | ○歴史講座 | 10:00 | 会議室 | | | |
| 6 | 水 | ◎スローエアロ① | 10:00 | 体育室 | ○コリトレ体操① | 13:00 | 体育室 |
| | | ◎パステルアート | 10:00 | 会議室 | ○コリトレ体操② | 14:30 | 体育室 |
| 7 | 木 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ◎10歳若返る背骨エクササイズ | 13:30 | 体育室 |
| | | | | | ○骨盤調整ヨガ① | 15:00 | 体育室 |
| 8 | 金 | ◎かんたんエアロ | 10:00 | 体育室 | ◎和踊り | 13:00 | 体育室 |
| | | | | | ○大人のぬりえ倶楽部 | 13:30 | 会議室 |
| | | | | | ○ちぎり絵サロン | 13:30 | 第一教養娯楽室 |
| 9 | 土 | ◎心に響くコーラス | 10:00 | 会議室 | ○enjoy！脳活 | 15:00 | 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 | 13:00 | 体育室 |
| | | | | | ○足腰を強くする簡単チェア | 15:00 | 体育室 |
| 12 | 火 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ○おりがみふぁん | 13:30 | 会議室 |
| | | ◎体と心と脳の元気体操(火) | 10:00 | 体育室 | ○筋力マシンアドバイス | 13:30 | 訓練室 |
| | | ◎大人の鍵盤ハーモニカ | 10:00 | 会議室 | | | |
| | | ○大人の朗読 | 10:00 | 第一教養娯楽室 | | | |
| 13 | 水 | ◎スローエアロ② | 10:00 | 体育室 | ○イス体操① | 13:00 | 体育室 |
| | | | | | ○ヨガピレッチ | 15:00 | 体育室 |
| 14 | 木 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ◎楽々チェア体操 | 13:30 | 体育室 |
| | | ○食事のいろは | 10:00 | 会議室 | ○新聞ちぎり絵 | 13:30 | 会議室 |
| | | | | | ○男の体操 | 15:00 | 体育室 |
| 15 | 金 | ◎体と心と脳の元気体操(金) | 10:00 | 体育室 | | | |
| | | ○スマホ講座(らくらくホン体験) | 10:00 | 会議室 | | | |
| | | ○スマホ講座(Wi-Fiって何?) | 10:00 | 第二教養娯楽室 | | | |
| | | ○絵手紙② | 10:00 | 第一教養娯楽室 | | | |
| 16 | 土 | ◎生き活きボイストレーニング | 10:00 | 会議室 | ◎元気で民謡 | 13:30 | 会議室 |
| | | | | | ○enjoy！脳活 | 15:00 | 体育室 |

| 日 | 曜 | 午前 | | | 午後 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 日 | | | | | | |
| 18 | 月 | ◎楽しく！チアダンス | 10:00 | 体育室 | ◎ズンバダンスエクササイズ | 13:00 | 体育室 |
| | | ◎英検５級対策講座 | 10:00 | 会議室 | ◎カローリング | 15:00 | 体育室 |
| | | ○手しごとくらぶ(レジンストラップ) | 10:00 | 第二教養娯楽室 | | | |
| 19 | 火 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ○座ってエクササイズ | 13:00 | 体育室 |
| | | ◎リズムキック＆パンチ | 10:00 | 体育室 | ○大人のぬりえ倶楽部 | 13:30 | 会議室 |
| | | ◎フラワーアレンジ | 10:00 | 会議室 | | | |
| 20 | 水 | ◎スローエアロ① | 10:00 | 体育室 | ○コリトレ体操① | 13:00 | 体育室 |
| | | | | | ○コリトレ体操② | 14:30 | 体育室 |
| 21 | 木 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ◎１０歳若返る背骨エクササイズ | 13:30 | 体育室 |
| | | | | | ○骨盤調整ヨガ② | 15:00 | 体育室 |
| 22 | 金 | ◎かんたんエアロ | 10:00 | 体育室 | ◎和踊り | 13:00 | 体育室 |
| | | | | | ◎みんなで歌おう | 13:30 | 会議室 |
| | | | | | ○傾聴いきいきサロン | 13:30 | 第二教養娯楽室 |
| 23 | 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 |
| | | | | | ○enjoy！脳活 | 15:00 | 体育室 |
| 24 | 日 | 休　館　日 | | | | | |
| 25 | 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 | 13:00 | 体育室 |
| | | ◎トキメク折り紙づくり | 10:00 | 会議室 | ○足腰を強くする簡単チェア体操 | 15:00 | 体育室 |
| 26 | 火 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ○おりがみふぁん | 13:30 | 会議室 |
| | | ◎体と心と脳の元気体操(火) | 10:00 | 体育室 | | | |
| | | ◎大人の鍵盤ハーモニカ | 10:00 | 会議室 | | | |
| | | ○スクラッチアート | 10:00 | 第二教養娯楽室 | | | |
| | | ○大人の朗読 | 10:00 | 第二教養娯楽室 | | | |
| 27 | 水 | ◎スローエアロ② | 10:00 | 体育室 | ○イス体操② | 13:00 | 体育室 |
| | | | | | ○ヨガピレッチ | 15:00 | 体育室 |
| 28 | 木 | ●ゲートボール | 9:30 | 屋外 | ◎楽々チェア体操 | 13:30 | 体育室 |
| | | | | | ○ララハーモニー | 13:30 | 会議室 |
| | | | | | ○男の体操 | 15:00 | 体育室 |
| 29 | 金 | ○足腰を強くする簡単チェア体操 | 10:00 | 体育室 | ○骨盤体操キューレン | 13:00 | 体育室 |
| | | ○GW映画鑑賞会 | 10:00 | 会議室 | ○GW映画鑑賞会 | 13:30 | 会議室 |
| 30 | 土 | ○GW映画鑑賞会 | 10:00 | 会議室 | ○GW映画鑑賞会 | 13:30 | 会議室 |
| | | | | | ○enjoy！脳活 | 15:00 | 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