## 月の予定

| 2022<br>April |       |
|---------------|-------|
|               | E AND |

|                      |       |   |   |  |   |   | White the same of |
|----------------------|-------|---|---|--|---|---|---|
| H                    | 曜     | 午前  |   |  | 午後  |   |   |
| 1                    | 金     | ◎体と心と脳の元気体操(金)  | 10:00   | 体育室  |   |   |   |
|                      |       | 〇絵手紙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  | Oenjoy!脳活(テスト)  | 13:30   | 体育室   |
| 3                    | В     | 〇映画鑑賞会  | 10:00   | 会議室  | 〇映画鑑賞会  | 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  |   |   |   |
|                      |       | 〇歴史講座   | 10:00   | 会議室  |   |   |   |
| 6                    | 水     | ◎スローエアロ①  | 10:00   | 体育室  | Oコリトレ体操①  | 13:00   | 体育室   |
|                      |       | ◎パステルアート  | 10:00   | 会議室  | 0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   |
|                      |       |   |   |  | 〇骨盤調整ヨガ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   |
|                      |       |   |   |  | 〇大人のぬりえ倶楽部  | 13:30   | 会議室   |
|                      |       |   |   |  | O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  | Oppioy L BW纤  | 15:00   | <b>从</b> 套京   |
| 9                    |       | しいに替くコープス   | 10.00   | <b>五</b> 武 武 王   | Oenjoy!脳活   | 15.00   | 体育室   |
| 10                   | 日     | <b>●心に書くコープ</b> ス   | 10.00   |  |   | 15.00   | 1件目至  |
|                      |       | <ul><li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li></ul>  | 10:00   |  |   | 13:00   | 体育室   |
| 10                   | В     |   |   | 休食   | 官日  |   |   |
| 10                   | В     |   |   | 体育室  | <b>宮 日</b> のパワーアップ体操  | 13:00   | 体育室   |
| 10                   | 月     | ◎ゆっくり中国の音楽体操  | 10:00   | <b>休 食</b> 体育室 屋外  | <b>店 日</b> Oパワーアップ体操 O足腰を強くする簡単チェア  | 13:00<br>15:00  | 体育室体育室  |
| 10                   | 月     | <ul><li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li><li>●ゲートボール</li></ul>  | 10:00   | 休     食       体育室       屋外       体育室   | <b>店 日</b> Oパワーアップ体操  O足腰を強くする簡単チェア  Oおりがみふぁん   | 13:00<br>15:00<br>13:30                                     | 体育室体育室会議室   |
| 10                   | 月     | <ul><li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li><li>●ゲートボール</li><li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li></ul>   | 10:00<br>9:30<br>10:00  | 休     食       体育室       屋外       体育室       会議室   | <b>店 日</b> ○パワーアップ体操 ○足腰を強くする簡単チェア ○おりがみふぁん ○筋カマシンアドバイス   | 13:00<br>15:00<br>13:30                                     | 体育室体育室会議室   |
| 10                   | 月     | <ul><li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li><li>●ゲートボール</li><li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li><li>◎大人の鍵盤ハーモニカ</li></ul>   | 10:00<br>9:30<br>10:00<br>10:00                                     | 休<br>体育室<br>屋外<br>体育室<br>会議室<br>第一教養娯楽室  | <b>店 日</b> ○パワーアップ体操 ○足腰を強くする簡単チェア ○おりがみふぁん ○筋カマシンアドバイス   | 13:00<br>15:00<br>13:30                                     | 体育室体育室会議室   |
| 10<br>11<br>12       | 月火    | <ul><li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li><li>●ゲートボール</li><li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li><li>◎大人の鍵盤ハーモニカ</li><li>○大人の朗読</li></ul>  | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>10:00                                     | 休     食       体育室       屋外       体育室       会議室       第一教養娯楽室   | <b>店 日</b> ○パワーアップ体操 ○足腰を強くする簡単チェア ○おりがみふぁん ○筋カマシンアドバイス   | 13:00<br>15:00<br>13:30<br>13:30                            | 体育室<br>体育室<br>会議室<br>訓練室  |
| 10 11 12             | 月火    | <ul><li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li><li>●ゲートボール</li><li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li><li>◎大人の鍵盤ハーモニカ</li><li>○大人の朗読</li></ul>  | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>10:00                                     | 休     食       体育室       屋外       体育室       会議室       第一教養娯楽室       体育室   | <b>店 日</b> ○パワーアップ体操 ○足腰を強くする簡単チェア ○おりがみふぁん ○筋カマシンアドバイス   | 13:00<br>15:00<br>13:30<br>13:30                            | 体育室<br>体育室<br>会議室<br>訓練室<br>体育室   |
| 10<br>11<br>12       | 月火水   | <ul><li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li><li>●ゲートボール</li><li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li><li>◎大人の鍵盤ハーモニカ</li><li>○大人の朗読</li><li>◎スローエアロ②</li></ul>   | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>10:00                                     | 休     食       体育室       屋外       体育室       会議       第一教養娯楽室       体育室       屋外   | <b>店 日</b> ○パワーアップ体操 ○足腰を強くする簡単チェア ○おりがみふぁん ○筋カマシンアドバイス ○イス体操① ○ヨガピレッチ  | 13:00<br>15:00<br>13:30<br>13:30<br>13:00<br>15:00          | 体育室         体育室         会議室         訓練         体育室         会議室         体育室         本育室         本育室  |
| 10<br>11<br>12       | 月火水   | <ul><li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li><li>●ゲートボール</li><li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li><li>◎大人の鍵盤ハーモニカ</li><li>○大人の朗読</li><li>◎スローエアロ②</li><li>●ゲートボール</li></ul>   | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00                            | 休     食       体育室       屋外       体育室       会議       第一教養娯楽室       体育室       屋外   | <b>店 日</b> ○パワーアップ体操  ○足腰を強くする簡単チェア  ○おりがみふぁん  ○筋カマシンアドバイス  ○イス体操①  ○ヨガピレッチ  ◎楽々チェア体操   | 13:00<br>15:00<br>13:30<br>13:30<br>13:00<br>15:00          | 体育室       体育室       会議室       体育室       会議室       本育育       本育       本育       空室       空室   |
| 10<br>11<br>12       | 月火水   | <ul><li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li><li>●ゲートボール</li><li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li><li>◎大人の鍵盤ハーモニカ</li><li>○大人の朗読</li><li>◎スローエアロ②</li><li>●ゲートボール</li></ul>   | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00                            | 休     食       体育室     屋育 議學室       体会議學室     基外 全       会議     会   | <b>店 日</b> ○パワーアップ体操  ○足腰を強くする簡単チェア  ○おりがみふぁん  ○筋カマシンアドバイス  ○イス体操①  ○ヨガピレッチ  ◎楽々チェア体操  ○新聞ちぎり絵  | 13:00<br>15:00<br>13:30<br>13:30<br>13:00<br>15:00<br>13:30 | 体体会訓体体体会議室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室  |
| 10<br>11<br>12<br>13 | 日月火水木 | <ul><li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li><li>●ゲートボール</li><li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li><li>◎大人の鍵盤ハーモニカ</li><li>○大人の朗読</li><li>◎スローエアロ②</li><li>●ゲートボール</li><li>○食事のいろは</li></ul>   | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00                            | 休     休       体育室     体育室       体 会  | <b>店 日</b> ○パワーアップ体操  ○足腰を強くする簡単チェア  ○おりがみふぁん  ○筋カマシンアドバイス  ○イス体操①  ○ヨガピレッチ  ◎楽々チェア体操  ○新聞ちぎり絵  | 13:00<br>15:00<br>13:30<br>13:30<br>13:00<br>15:00<br>13:30 | 体体会訓体体体会議室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室  |
| 10<br>11<br>12<br>13 | 日月火水木 | <ul> <li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li> <li>●ゲートボール</li> <li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li> <li>◎大人の鍵盤ハーモニカ</li> <li>○大人の朗読</li> <li>◎スローエアロ②</li> <li>●ゲートボール</li> <li>○食事のいろは</li> <li>◎体と心と脳の元気体操(金)</li> </ul>  | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00                   | 休     休       体     体       本     年       本     会       金     年       本     会       本 </td <td><b>店 日</b>  ○パワーアップ体操 ○足腰を強くする簡単チェア ○おりがみふぁん ○筋カマシンアドバイス  ○イス体操① ○ヨガピレッチ ◎楽々チェア体操 ○新聞ちぎり絵 ○男の体操</td> <td>13:00<br/>15:00<br/>13:30<br/>13:30<br/>13:00<br/>15:00<br/>13:30</td> <td>体体会訓体体体会議室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室</td>   | <b>店 日</b> ○パワーアップ体操 ○足腰を強くする簡単チェア ○おりがみふぁん ○筋カマシンアドバイス  ○イス体操① ○ヨガピレッチ ◎楽々チェア体操 ○新聞ちぎり絵 ○男の体操  | 13:00<br>15:00<br>13:30<br>13:30<br>13:00<br>15:00<br>13:30 | 体体会訓体体体会議室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室  |
| 10<br>11<br>12<br>13 | 日月火水木 | <ul> <li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li> <li>●ゲートボール</li> <li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li> <li>◎大人の鍵盤ハーモニカ</li> <li>○大人の朗読</li> <li>◎スローエアロ②</li> <li>●ゲートボール</li> <li>○食事のいろは</li> <li>◎体と心と脳の元気体操(金)</li> <li>○スマホ講座(らくらくホン体験)</li> </ul>                            | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00                   | 休     休       体     体       本     全       基     基       基 </td <td><ul> <li>アリーアップ体操</li> <li>○足腰を強くする簡単チェア</li> <li>○おりがみふぁん</li> <li>○筋力マシンアドバイス</li> <li>○イス体操①</li> <li>○ヨガピレッチ</li> <li>◎楽々チェア体操</li> <li>○新聞ちぎり絵</li> <li>○男の体操</li> </ul></td> <td>13:00<br/>15:00<br/>13:30<br/>13:30<br/>13:00<br/>15:00<br/>13:30</td> <td>体体会訓体体体会議室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室</td> | <ul> <li>アリーアップ体操</li> <li>○足腰を強くする簡単チェア</li> <li>○おりがみふぁん</li> <li>○筋力マシンアドバイス</li> <li>○イス体操①</li> <li>○ヨガピレッチ</li> <li>◎楽々チェア体操</li> <li>○新聞ちぎり絵</li> <li>○男の体操</li> </ul> | 13:00<br>15:00<br>13:30<br>13:30<br>13:00<br>15:00<br>13:30 | 体体会訓体体体会議室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室  |
| 10<br>11<br>12<br>13 | 日月火水木 | <ul> <li>◎ゆっくり中国の音楽体操</li> <li>●ゲートボール</li> <li>◎体と心と脳の元気体操(火)</li> <li>◎大人の鍵盤ハーモニカ</li> <li>○大人の朗読</li> <li>◎スローエアロ②</li> <li>●ゲートボール</li> <li>○食事のいろは</li> <li>◎体と心と脳の元気体操(金)</li> <li>○スマホ講座(らくらくホン体験)</li> <li>○スマホ講座(Wi-Fiって何?)</li> </ul> | 9:30<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00<br>10:00 | 休     休       体     年       本     年       本     会       本 </td <td><ul> <li>アリーアップ体操</li> <li>○足腰を強くする簡単チェア</li> <li>○おりがみふぁん</li> <li>○筋力マシンアドバイス</li> <li>○イス体操①</li> <li>○ヨガピレッチ</li> <li>◎楽々チェア体操</li> <li>○新聞ちぎり絵</li> <li>○男の体操</li> </ul></td> <td>13:00<br/>15:00<br/>13:30<br/>13:30<br/>13:00<br/>15:00<br/>13:30</td> <td>体体会訓体体体会議室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室</td> | <ul> <li>アリーアップ体操</li> <li>○足腰を強くする簡単チェア</li> <li>○おりがみふぁん</li> <li>○筋力マシンアドバイス</li> <li>○イス体操①</li> <li>○ヨガピレッチ</li> <li>◎楽々チェア体操</li> <li>○新聞ちぎり絵</li> <li>○男の体操</li> </ul> | 13:00<br>15:00<br>13:30<br>13:30<br>13:00<br>15:00<br>13:30 | 体体会訓体体体会議室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室室  |

| E  | 曜 | 午前                 |       | 午後      |                          |       |         |
|----|---|--------------------|-------|---------|--------------------------|-------|---------|
| 17 | В |                    |       |         |                          |       |         |
| 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     |
|    |   | 〇手しごとくらぶ(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      | 〇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     | 〇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     | 〇コリトレ体操①                 | 13:00 | 体育室     |
|    |   |                    |       |         | 0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     |
|    |   |                    |       |         | 〇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     | Oオレンジリングネットワーク           | 13:30 | 会議室     |
|    |   |                    |       |         | Oenjoy!脳活                | 15:00 | 体育室     |
| 24 | B | 休 館 日              |       |         |                          |       |         |
| 25 | 月 | ◎ゆっくり中国の音楽体操       | 10:00 | 体育室     | 〇パワーアップ体操                | 13:00 | 体育室     |
|    |   | ◎トキメク折り紙づくり        | 10:00 | 会議室     | 〇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      | O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     |                          |       |         |
|    |   | Oスクラッチアート          | 10:00 | 第二教養娯楽室 |                          |       |         |
|    |   | 〇大人の朗読             | 10:00 | 第二教養娯楽室 |                          |       |         |
| 27 | 水 | ◎スローエアロ②           | 10:00 | 体育室     | 〇イス体操②                   | 13:00 | 体育室     |
|    |   |                    |       |         | O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     |
|    |   |                    |       |         | Oラララハーモニー                | 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     |
|    |   | OGW映画鑑賞会           | 10:00 | 会議室     | OGW映画鑑賞会                 | 13:30 | 会議室     |
| 30 | 土 | OGW映画鑑賞会           | 10:00 | 会議室     | OGW映画鑑賞会                 | 13:30 | 会議室     |
|    |   |                    |       | v =++   | Oenjoy!脳活<br>i由み @→定期講座事 | 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