

5月の予定



2022

May



日	曜	午前			午後		
1	日	OGW映画鑑賞会	10:00	会議室	OGW映画鑑賞会	13:30	会議室
2	月	OGW映画鑑賞会	10:00	会議室	OGW映画鑑賞会	13:30	会議室
3	火	OGW映画鑑賞会	10:00	会議室	OGW映画鑑賞会	13:30	会議室
4	水	OGW映画鑑賞会	10:00	会議室	○コリトレ体操①	13:00	体育室
					OGW映画鑑賞会	13:30	会議室
					○コリトレ体操②	14:30	体育室
5	木	OGW映画鑑賞会	10:00	会議室	OGW映画鑑賞会	13:30	会議室
6	金	◎体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
		○絵手紙①	10:00	会議室			
7	土	◎体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	◎元気で民謡	13:30	会議室
		◎生き生きボイストレーニング	10:00	会議室			
8	日	休 館 日					
9	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体操	15:00	体育室
10	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		◎体と心と脳の元気体操(火)	10:00	体育室	○脳いきいきタブレット講座	13:30	会議室
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室	(脳の健康度チェック)		
		◎大人の鍵盤ハーモニカ	10:00	会議室			
11	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
12	木	●ゲートボール	9:30	屋外	◎楽々チェア体操	13:30	体育室
		○脳トレウォーク	9:45	体育室・屋外	○新聞ちぎり絵	13:30	会議室
		○腸活!	10:00	会議室	○男の体操	15:00	体育室
13	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
					○ちぎり絵サロン	13:30	第一教養娯楽室
14	土	◎生き生きボイストレーニング	10:00	会議室	○大人のぬりえ倶楽部	13:30	会議室
					○enjoy! 脳活	15:00	体育室
15	日						
16	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
					○押し花アート	13:30	第二教養娯楽室
		◎英検5級対策講座	10:00	会議室	◎カローリング	15:00	体育室
17	火	●ゲートボール	9:30	屋外	○耳の聞こえと快適! 補聴器	13:30	会議室
		◎リズムキック&パンチ	10:00	体育室			
		◎フラワーアレンジ	10:00	会議室			

日	曜	午前			午後		
18	水	◎スローエアロ① ○脳いきいきタブレット講座① ○脳いきいきタブレット講座②	10:00 9:30 11:00	会議室 第一教養娯楽室 第一教養娯楽室	○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
19	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク ○誤嚥予防の発声と呼吸体操	9:30 9:45 10:00	屋外 体育室・屋外 会議室	◎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 ○骨盤調整ヨガ ○脳いきいきタブレット講座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
20	金	◎体と心と脳の元気体操(金) ○絵手紙② ○スマホ講座Wi-Fiって何?	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室	●栄養相談	14:00	第一教養娯楽室
21	土	◎体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	◎元気で民謡 ○enjoy!脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
22	日	休 館 日					
23	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 ○手しごとくらぶ(消しゴムはんこ) ○足腰を強くする簡単チェア体操	13:00 13:30 15:00	体育室 第二教養娯楽室 体育室
24	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 ○モチーフ編み①	9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室 第二教養娯楽室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
25	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② ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
26	木	●ゲートボール ○脳トレウォーク ○口腔機能の大切さ ○スクラッチアート	9:30 9:45 10:00 10:00	屋外 体育室・屋外 会議室 第二教養娯楽室	◎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 ○男の体操 ○脳いきいきタブレット④	13:30 13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 体育室 第二教養娯楽室
27	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 13:30 13:30	体育室 会議室 第二教養娯楽室
28	土	○頭と体の健康度チェック	9:30	体育室	○オレンジリングネットワーク ○頭と体の健康度チェック	13:30 14:30	会議室 体育室
29	日	○頭と体の健康度チェック	9:30	体育室	○頭と体の健康度チェック	14:30	体育室
30	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 ○大人のぬりえ倶楽部 ○カローリング	13:00 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
31	火	●ゲートボール ○モチーフ編み② ○歴史講座	9:30 10:00 10:00	屋外 第二教養娯楽室 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