

亀戸ふれあいセンター 6月の予定

申:申込講座 自:自由参加講座 特:特別講座 介:介護予防
 体:体育室 会:会議室 談:談話室 一:第一教養娯楽室 二:第二教養娯楽室 ゲ:ゲートボール

日	曜	午前			午後		
1	金	申 スリムアップ体操 自 わくわく体操	10:00 11:45	体 体	自 カラオケ開放	1:00	—
2	土	自 ゲートボール 申 コーラス 介 ピンコロ体操(土曜コース)	9:00 10:00 10:00	ゲ 会 体	申 卓球教室	2:00	体
3	日				自 ストレッチ&ベリーダンス 自 折り紙サロン	1:30 2:00	体 会
4	月	申 脳いきいきiPad講座① 自 3ない体操 申 脳いきいきiPad講座②	9:30 10:00 11:00	二 体 二	カラオケ懇談会 自 カラオケ開放 申 脳いきいきiPad講座③ 自 下町舞踊 申 脳いきいきiPad講座④ 申 他と差がつく男の体操	0:30 1:00 1:30 2:00 3:00 3:45	— — 二 体 二 体
5	火	介 脳トレ散歩 自 新聞ちぎり絵サロン	10:00 10:00	ゲ・体 —	申 カメテリア(ランチ会) 自 リズムアップ体操 申 手作り小物サロン 自 チェアリズム体操	0:00 1:30 2:00 3:00	— 体 — 体
6	水	自 ゲートボール 介 ピンコロ体操(水曜コース)	9:00 10:00	ゲ 体	自 笑顔アップ体操 自 カラオケ開放 自 太極拳	0:30 1:00 2:00	体 — 体
7	木	申 安眠アロマ	10:00	—	申 たのしい手芸 申 元気アップ体操 申 夕飯前のくつろぎ体操	2:00 2:00 3:45	会 体 体
8	金	自 笑って体力作り 申 ねりきり教室	10:00 10:00	体 —	自 絵本を楽しむサロン	1:30	—
9	土	自 ゲートボール 自 リラックス&バランス I 自 リラックス&バランス II	9:00 9:30 10:45	ゲ 体 体	申 ノルディックウォーキング	2:00	体
10	日	<休館日>					
11	月	申 脳いきいきiPad講座① 申 パワーアップ体操 介 食べるにこだわる講座 申 脳いきいきiPad講座②	9:30 10:00 10:00 11:00	二 体 — 二	自 カラオケ開放 申 やさしいウクレレ 申 脳いきいきiPad講座③ 申 脳いきいきiPad講座④	1:00 1:30 1:30 3:00	— 会 二 二
12	火	申 レクダンス 申 水彩画入門 介 脳トレ散歩	10:00 10:00 10:00	体 会 ゲ	申 亀戸学縁	1:30	—
13	水	自 ゲートボール 申 カラオケ男唄 申 のびのび体操 申 カラオケ女唄	9:00 9:30 10:00 11:00	ゲ 会 体 会	自 カラオケ開放 自 亀は万年シアター(映画鑑賞会) 自 ラテンリズム体操 自 ピラティス	1:00 1:15 1:30 3:00	— 会 体 体
14	木	自 ヨガ I 自 ヨガ II	9:30 11:00	体 体	申 ナチュラルメイク&ハンドマッサージ 自 将棋開放 申 おたっしや体操	1:00 1:00 1:30	会 二 体

15	金	申 スリムアップ体操 申 歴史文学 自 わくわく体操	10:00 10:00 11:45	体 会 体	自 カラオケ開放 申 歌声サロン	1:00 2:00	一 会	
16	土	自 ゲートボール 申 コーラス 介 ピンコロ体操(土曜コース)	9:00 10:00 10:00	ゲ 会 体	申 卓球教室 自 健康相談カフェ	2:00 2:00	体 談	
17	日				自 ストレッチ&ベリーダンス 自 折り紙サロン	1:30 2:00	体 会	
18	月	申 脳いきいきiPad講座① 自 3ない体操 申 脳いきいきiPad講座②	9:30 10:00 11:00	二 体 二	自 カラオケ開放 申 脳いきいきiPad講座③ 申 なべさんの元気わくわく 申 脳いきいきiPad講座④ 申 他と差がつく男の体操	1:00 1:30 2:30 3:00 3:45	自 二 会 二 体	
19	火	自 はじめてのレクダンス 申 オカリナ入門	10:00 10:00	体 会	自 リズムアップ体操 自 チェアリズム体操	1:30 3:00	体 体	
20	水	自 ゲートボール 申 やさしい英会話 介 ピンコロ体操(水曜コース)	9:00 10:00 10:00	ゲ 会 体	自 笑顔アップ体操 自 カラオケ開放 自 太極拳	0:30 1:00 2:00	体 一 体	
21	木	自 ぬり絵サロン	10:00	一	申 たのしい手芸 申 元気アップ体操 申 夕飯前のくつろぎ体操 自 亀戸ふれあい食堂	2:00 2:00 3:45 6:00	会 体 体 会	
22	金	自 笑って体力作り	10:00	体	認知症サポーター養成講座	1:30	一	
23	土	自 ゲートボール 自 リラックス&バランスⅠ 自 リラックス&バランスⅡ	9:00 9:30 10:45	ゲ 体 体	申 ノルディックウォーキング	2:00	体	
24	日	<休館日>						
25	月	申 脳いきいきiPad講座① 申 パワーアップ体操 申 脳いきいきiPad講座②	9:30 10:00 11:00	二 体 二	自 カラオケ開放 申 やさしいウクレレ 申 脳いきいきiPad講座③ 自 社交ダンス 申 脳いきいきiPad講座④	1:00 1:30 1:30 2:00 3:00	一 会 二 体 二	
26	火	申 レクダンス 介 福笑み体操	10:00 10:00	体 会				
27	水	自 ゲートボール 申 のびのび体操	9:00 10:00	ゲ 体	自 オレンジリングネットワーク 自 ラテンリズム体操 自 ピラティス	1:30 1:30 3:00	一 体 体	
28	木	自 ヨガⅠ 自 ヨガⅡ	9:30 11:00	体 体	申 書道かな 自 将棋開放 申 おたっしや体操 申 書道漢字	1:00 1:00 1:30 3:00	会 二 体 会	
29	金	申 スリムアップ体操	10:00	体	自 カラオケ開放 申 たのしく脳トレ！！カメレ講座	1:00 2:00	一 会	
30	土	自 亀は万年シアター(映画鑑賞会)	10:00	会	自 亀は万年シアター(映画鑑賞会)	1:00	会	