



8月の予定

城東ふれあいセンター

日	曜	午 前			午 後		
1	金	◎体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
2	土	◎体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	●モルック ◎元気で民謡	12:45 13:00	体育室 会議室
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 ○水引で作るストラップ講座 ○東洋医学で肩こり改善	10:00 10:00 10:00	体育室 第二教養娯楽室 会議室	○レクダンス ○HP検索講座 ◎カローリング	13:00 13:30 15:00	体育室 第二教養娯楽室 体育室
5	火	◎リズムキック&パンチ ○俳句実作	10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室	●さわやか体操	13:30	体育室
6	水	●eスポーツdeボウリング開放	10:00	第一教養娯楽室	●イス体操① ○おりがみふぁん ●イス体操②	13:00 13:30 14:30	体育室 会議室 体育室
7	木	◎生き生きボイストレーニング	9:30	会議室	○体力アップ ○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 ●気軽に集える運動ひろば	13:30 13:30 15:00 15:00	体育室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
8	金	◎かんたんエアロ	10:00	体育室	◎和踊り ◎みんなで歌おう	13:30 13:30	体育室 会議室
9	土	◎心に響くコーラス	10:00	会議室	Oenjoy！脳活	15:00	体育室
10	日	休 館 日					
11	月	○終活講座	10:00	会議室			
12		◎体と心と脳の元気体操(火) ○大人の朗読 ○俳句入門講座	10:00 10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室 第二教養娯楽室	○腰痛に効く腰痛に対する体操教室 ○筋力マシンアドバイス	13:30 13:30	会議室 訓練室
13		●小物作りサロン ●eスポーツdeボウリング開放	10:00 10:00	第二教養娯楽室 第一教養娯楽室	●小物作りサロン ●ヨガピレッチ	13:00 15:00	第二教養娯楽室 体育室
14	木	○食べるにこだわる講座 ○クラフトテープ講座	10:00 10:00	会議室 第二教養娯楽室	○新聞ちぎり絵 ◎楽々チェア体操 ○男の体操	13:30 13:30 15:00	会議室 体育室 体育室
15	金	◎体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			

日	曜	午 前			午 後		
16	土	◎体と心と脳の元気体操(土) ●一緒に歌いましょう!	10:00 10:00	体育室 会議室	●モルック ◎元気で民謡 ○Let's English①(初心者) ○Let's English②(初中級) ○enjoy! 脳活	12:45 13:00 13:30 15:00 15:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室 第二教養娯楽室 体育室
17	日						
18	月	◎楽しく! チアダンス ○水引で作るストラップ講座	10:00 10:00	体育室 第二教養娯楽室	○レクダンス ○栄養相談 ◎カローリング	13:00 14:00 15:00	体育室 第一教養娯楽室 体育室
19	火	◎リズムキック&パンチ	10:00	体育室			
20	水	◎スローエアロ① ●JOTOサロン	10:00 10:00	体育室 第一教養娯楽室	●イス体操① ●eスポーツギャザリング ●イス体操②	13:00 13:00 14:30	体育室 第一教養娯楽室 体育室
21	木	◎生き生きボイストレーニング	9:30	会議室	○体力アップ ●気軽に集える運動ひろば	13:30 15:00	体育室 体育室
22	金	◎かんたんエアロ	10:00	体育室	◎和踊り ◎みんなで歌おう ●ぬり絵deさろん	13:30 13:30 13:30	体育室 会議室 第一教養娯楽室
23	土	◎心に響くコーラス	10:00	会議室	●夏フェス2025 in Joto ●オレンジリングネットワーク	13:00 13:30	体育室 会議室
24	日	休 館 日					
25	月	●さわやか体操	10:00	体育室			
26	火	◎大人の鍵盤ハーモニカ ◎体と心と脳の元気体操(火) ○俳句入門講座	9:30 10:00 10:00	会議室 体育室 第二教養娯楽室	◎ズンバダンスエクササイズ	13:00	体育室
27	水	◎スローエアロ②	10:00	体育室	●コリトレ体操 ●ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
28	木	●モルック ●小物作りサロン	9:45 10:00	体育室 第二教養娯楽室	●小物作りサロン ◎楽々チェア体操 ○ラララハーモニー ○男の体操	13:00 13:30 13:30 15:00	第二教養娯楽室 体育室 会議室 体育室
29	金	●一緒に歌いましょう!	10:00	会議室	○おりがみふぁん ○太鼓でLet's 脳トレ (eスポーツ)	13:30 13:30	会議室 第一教養娯楽室
30	土				◎パステルアート ○enjoy! 脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
31	日						

●→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