7月の予定

城東ふれあいセンター

日	曜	午前			午後		
1	火	◎リズムキック&パンチ	10:00	体育室			
		○俳句実作	10:00	第一教養娯楽室			
2	水	◎スローエアロ①	10:00	体育室	●イス体操①	13:00	体育室
					●イス体操②	14:30	体育室
3	木	◎生き活きボイストレーニング	9:30	会議室	○体力アップ	13:30	体育室
					○脳いきいきタブレット講座①	13:30	第二教養娯楽室
					○脳いきいきタブレット講座②	15:00	第二教養娯楽室
					●気軽に集える運動ひろば	15:00	体育室
4	金	◎体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室	○押し花アート	13:00	体育室
5	土	◎体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	◎元気で民謡	13:00	会議室
					○enjoy！脳活	15:00	体育室
6	日	○映画鑑賞会	10:00	会議室	○映画鑑賞会	13:30	会議室
7	月	◎楽しく！チアダンス	10:00	体育室	○レクダンス	13:00	体育室
		●一緒に歌いましょう!	10:00	会議室	◎カローリング	15:00	体育室
8	火	◎大人の鍵盤ハーモニカ	9:30	会議室	◎ズンバダンスエクササイズ	13:00	体育室
		◎体と心と脳の元気体操(火)	10:00	体育室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
		○大人の朗読	10:00	第一教養娯楽室	○筋力マシンアドバイス	13:30	訓練室
		○俳句入門講座	10:00	第二教養娯楽室			
9	水				●コリトレ体操	13:00	体育室
					●ヨガピレッチ	15:00	体育室
10	木	○食べるにこだわる講座	10:00	会議室	○新聞ちぎり絵	13:30	会議室
					◎楽々チェア体操	13:30	体育室
					○脳いきいきタブレット講座①	13:30	第二教養娯楽室
					○脳いきいきタブレット講座②	15:00	第二教養娯楽室
					○男の体操	15:00	体育室
11	金	◎かんたんエアロ	10:00	体育室	◎和踊り	13:30	体育室
		○ハワイアンリボンレイ講座	10:00	第二教養娯楽室	◎みんなで歌おう	13:30	会議室
		○太鼓でLet’s脳トレ（eスポーツ）	10:00	第一教養娯楽室			
12	土	◎心に響くコーラス	10:00	会議室	●モルック	13:00	体育室
					◎パステルアート	13:30	会議室
					○enjoy！脳活	15:00	体育室
13	日	休　館　日					
14	月	◎はじめての太極拳	10:00	体育室	○パワーアップ体操	13:00	体育室
		○終活講座	10:00	会議室	○骨盤調整ヨガ	15:00	体育室
15	火	◎リズムキック&パンチ	10:00	体育室	○膝痛予防講座	13:30	体育室
		◎フラワーアレンジ	10:00	会議室	○HP検索講座	13:30	第二教養娯楽室
16	水	◎スローエアロ①	10:00	体育室	●イス体操①	13:00	体育室
					●イス体操②	14:30	体育室
17	木	◎生き活きボイストレーニング	9:30	会議室	○体力アップ	13:30	体育室
					○脳いきいきタブレット講座①	13:30	第二教養娯楽室
					○脳いきいきタブレット講座②	15:00	第二教養娯楽室
					●気軽に集える運動ひろば	15:00	体育室
18	金	◎体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室			
19	土	◎体と心と脳の元気体操(土)	10:00	体育室	◎元気で民謡	13:00	会議室
					●モルック	13:00	体育室
					○Let’s English①	13:30	第二教養娯楽室
					○Let’s English②	15:00	第二教養娯楽室
					○enjoy！脳活	15:00	体育室
20	日	●JOTOサロン	10:00	第一教養娯楽室			
21	月				○レクダンス	13:00	体育室
22	火	◎大人の鍵盤ハーモニカ	9:30	会議室	◎ズンバダンスエクササイズ	13:00	体育室
		◎体と心と脳の元気体操(火)	10:00	体育室			
		○俳句入門講座	10:00	第二教養娯楽室			
23	水	◎スローエアロ②	10:00	体育室	●コリトレ体操	13:00	体育室
					●ヨガピレッチ	15:00	体育室
24	木	●モルック	10:00	体育室	◎楽々チェア体操	13:30	体育室
		○栄養相談	10:00	第一教養娯楽室	○ラララハーモニー	13:30	会議室
					○脳いきいきタブレット講座①	13:30	第二教養娯楽室
					○脳いきいきタブレット講座②	15:00	第二教養娯楽室
					○男の体操	15:00	体育室
25	金	◎かんたんエアロ	10:00	体育室	◎和踊り	13:30	体育室
		●一緒に歌いましょう!	10:00	会議室	◎みんなで歌おう	13:30	会議室
					●ぬり絵deさろん	13:30	第一教養娯楽室
					●さわやか体操	13:30	体育室
26	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
27	日	休　館　日					
28	月	◎はじめての太極拳	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	○骨盤調整ヨガ	15:00	体育室
29	火	◎大人の鍵盤ハーモニカ	9:30	会議室	◎ズンバダンスエクササイズ	13:00	体育室
					○おりがみふぁん	13:30	会議室
					●eスポーツ体験会	13:30	第一教養娯楽室
30	水				●コリトレ体操	13:00	体育室
31	木			体育室	○脳いきいきタブレット講座①	13:30	第二教養娯楽室
					○ラテンライブ	14:30	体育室
					○脳いきいきタブレット講座②	15:00	第二教養娯楽室

●→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