

4月の予定 亀戸ふれあいセンター

TEL : 03-5609-8822

定: 定期講座 申: 申込講座 講座は全て申込みとなります。
 体: 体育室 会: 会議室 一: 第一教養娯楽室 ゲ: ゲートボール場

日	曜	午前				午後			
1	月	申	3ない体操 I	9:30	体	申	下町舞踊	1:30	体
		申	3ない体操 II	11:00	体				
2	火	定	元気アップ体操 I	9:30	体	申	リズムアップ体操	1:30	体
		定	元気アップ体操 II	11:00	体	申	チェアリズム体操	3:00	体
3	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	太極拳	2:00	体
		定	ピンコロ体操(椅子) I	9:20	体				
		定	ピンコロ体操(椅子) II	10:30	体				
		申	笑顔アップ体操	11:45	体				
4	木	申	Q-ren骨盤メンテナンス	10:00	体	定	リメイク手芸	2:00	会
						定	他と差が付く男の体操	3:45	体
5	金	申	脳トレ散歩(ファイブゴグテスト)	10:00	会	申	かわいい小物サロン	2:00	会
6	土	定	ピンコロ体操(マット) I	9:20	体	定	卓球教室①(初心者)	1:00	体
		定	ピンコロ体操(マット) II	10:30	体	申	スマホ相談会	1:30	一
						定	卓球教室②(初級・中級)	2:30	体
7	日	申	詩吟の世界を知ろう	10:00	会	申	折り紙サロン	1:30	会
8	月					申	ワルツ初歩クラス	1:30	体
9	火	定	レクダンス	10:00	体				
		定	水彩画入門	10:00	会				
10	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	ラテンリズム体操	1:00	体
		定	のびのび体操 I	9:30	体	申	亀は万年シアター(映画鑑賞会)	1:30	会
		申	カラオケ男唄	9:30	会	申	ピラティス	2:30	体
		定	のびのび体操 II	10:50	体				
		申	カラオケ女唄	11:00	会				
11	木	申	ヨガ I	9:30	体	定	おたっしや体操	1:00	体
		申	ヨガ II	11:00	体				
12	金	申	笑って体力作り I	9:30	体				
		申	笑って体力作り II	10:50	体				
13	土	申	リラックス&バランスアップ I	9:20	体	申	リンパストレッチ&骨盤ムーブメント	1:30	体
		申	リラックス&バランスアップ II	10:40	体				
14	日	<休館日>							
15	月	申	3ない体操 I	9:30	体	申	きらめき体操	1:30	体
		申	3ない体操 II	11:00	体	定	やさしいウクレレ	1:30	会
16	火	定	元気アップ体操 I	9:30	体	申	リズムアップ体操	1:30	体
		定	元気アップ体操 II	11:00	体	申	チェアリズム体操	3:00	体

17	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	太極拳	2:00	体
		定	ピンコロ体操(椅子) I	9:20	体				
		定	やさしい英会話	10:00	会				
		定	ピンコロ体操(椅子) II	10:30	体				
		申	笑顔アップ体操	11:45	体				
18	木	申	Q-ren骨盤メンテナンス	10:00	体	申	おはなし玉手箱	1:30	会
		定	書道(漢字)	10:00	会	定	他と差が付く男の体操	3:45	体
19	金	申	脳トレ散歩	10:00	体	申	歌声ハーモニーサロン	1:30	会
		申	楽しモルック	10:00	会				
20	土	定	ピンコロ体操(マット) I	9:20	体	定	卓球教室①(初心者)	1:00	体
		定	コーラス I	9:30	会	申	スマホ相談会	1:30	一
		定	ピンコロ体操(マット) II	10:30	体	定	卓球教室②(初級・中級)	2:30	体
		定	コーラス II	11:00	会				
21	日	申	詩吟の世界を知ろう	10:00	会	申	ぬり絵サロン	2:00	会
22	月	定	パワーアップ体操 I	9:30	体	申	ワルツ初歩クラス	1:30	体
		申	歌唱力アップボイストレーニング I	9:30	会	申	はじめてのzoom	1:30	会
		申	歌唱力アップボイストレーニング II	10:50	会	申	ちぎり絵サロン	2:00	会
		定	パワーアップ体操 II	11:00	体				
23	火	定	レクダンス	10:00	体				
		申	食べるにこだわる講座	11:00	会				
24	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	ラテンリズム体操	1:00	体
		定	のびのび体操 I	9:30	体	申	オレンジリングネットワーク	1:00	会
		定	日本史講座	10:00	会	申	ピラティス	2:30	体
		定	のびのび体操 II	10:50	体				
25	木	申	ヨガ I	9:30	体	定	おたっしや体操	1:00	体
		申	ヨガ II	11:00	体				
26	金	申	笑って体力作り I	9:30	体				
		申	笑って体力作り II	10:50	体				
27	土	申	リラックス&バランスアップ I	9:20	体	申	リンパストレッチ&骨盤ムーブメント	1:30	体
		申	リラックス&バランスアップ II	10:40	体				
28	日	<休館日>							
29	月	定	パワーアップ体操 I	9:30	体	定	やさしいウクレレ	1:30	会
		定	パワーアップ体操 II	11:00	体				
30	火	定	元気アップ体操 I	9:30	体	申	エコクラフトの部屋	1:30	会
		定	元気アップ体操 II	11:00	体				

※ 天候や講師の都合により、講座が中止になる場合がありますのでご了承ください。