

3月の予定



2024 March



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	◎元気で民謡 ◎enjoy! 脳活	13:30 会議室 15:00 体育室
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 ◎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 ◎カローリング	13:00 体育室 15:00 体育室
5	火	●ゲートボール ◎リズムキック&パンチ	9:30 10:00	屋外 体育室	○レクダンス	13:30 会議室
6	水	◎スローエアロ① ○パステルアート体験講座	10:00 10:00	体育室 会議室	○コリトレ体操① ○おりがみふぁん ○コリトレ体操②	13:00 体育室 13:30 会議室 14:30 体育室
7	木	●ゲートボール ◎生き生きボイストレーニング ○座ってエクササイズ	9:30 9:30 10:00	屋外 会議室 体育室	○体カアップ①	13:30 体育室
8	金	◎かんたんエアロ	10:00	体育室	◎みんなで歌おう	13:30 会議室
9	土	◎心に響くコーラス	10:00	会議室	◎和踊り ◎みんなで歌おう(振替) ◎enjoy! 脳活	13:00 体育室 13:30 会議室 15:00 体育室
10	日	休 館 日				
11	月	◎はじめての太極拳 ○一緒に歌いましょう!	10:00 10:00	体育室 会議室	○パワーアップ体操 ○骨盤調整ヨガ①	13:00 体育室 15:00 体育室
12	火	●ゲートボール ◎大人の鍵盤ハーモニカ ◎体と心と脳の元気体操(火) ○大人の朗読 ○俳句入門講座	9:30 9:30 10:00 10:00 10:00	屋外 会議室 体育室 第一教養娯楽室 第二教養娯楽室	○筋力マシンアドバイス	13:30 訓練室
13	水	◎スローエアロ②	10:00	体育室	○イス体操① ○ヨガピレッチ	13:00 体育室 15:00 体育室
14	木	●ゲートボール ○血糖値が気になる方へ ○ビニールテープ①	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 第二教養娯楽室	○楽々チェア体操① ○新聞ちぎり絵 ◎男の体操	13:30 体育室 13:30 会議室 15:00 体育室
15	金	◎体と心と脳の元気体操(金)	10:00	体育室	●栄養相談	14:00 第一教養娯楽室

日	曜	午前			午後		
16	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
17	日						
18	月	◎楽しく! チアダンス ◎英検5級対策講座 ○笑顔でリフレッシュ	10:00 10:00 10:00	体育室 会議室 第二教養娯楽室	◎ズンバダンスエクササイズ ◎カローリング ○ハンドリフレ	13:00 15:00 13:00	体育室 体育室 第二教養娯楽室
19	火	●ゲートボール ◎リズムキック&パンチ ◎フラワーアレンジ	9:30 10:00 10:00	屋外 体育室 会議室	○押花アート	13:30	第二教養娯楽室
20	水・祝	◎スローエアロ①	10:00	体育室	○コリトレ体操① ○コリトレ体操②	13:00 14:30	体育室 体育室
21	木	●ゲートボール ◎生き生きボイストレーニング ○座ってエクササイズ	9:30 9:30 10:00	屋外 会議室 体育室	○体カアップ② ◎enjoy! 脳活	13:30 15:00	体育室 体育室
22	金	◎かんたんエアロ ○一緒に歌いましょう!	10:00 10:00	体育室 会議室	◎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
23	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 ◎enjoy! 脳活	13:30 15:00	会議室 体育室
24	日	休 館 日					
25	月	◎はじめての太極拳 ◎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 ○骨盤調整ヨガ②	13:00 15:00	体育室 体育室
26	火	●ゲートボール ◎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 9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 体育室 第二教養娯楽室	○おりがみふぁん	13:30	会議室
27	水				○イス体操② ○ヨガピレッチ	13:00 15:00	体育室 体育室
28	木	●ゲートボール ○食べるにこだわる(口腔) ○ビニールテープ②	9:30 10:00 10:00	屋外 会議室 第二教養娯楽室	○楽々チェア体操② ○ラララハーモニー ◎男の体操	13:30 13:30 15:00	体育室 会議室 体育室
29	金	○体力測定会① ○絵手紙 ○体力測定会②	10:00 10:00 11:00	体育室 会議室 体育室	○体力測定会③ ○体力測定会④ ○歴史講座④	13:30 14:30 14:30	体育室 体育室 会議室
30	土				◎enjoy! 脳活(テスト)	13:00	体育室
31	日	☆オレンジフェスティバル☆ 10:00~15:00					

●→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