10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	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	傾聴とは？	1:30	一
						申	チェアリズム体操	3:00	体
2	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				
3	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	書道(かな)	10:00	会	定	他と差が付く男の体操	3:45	体
4	金	申	脳トレ散歩	10:00	体	申	かわいい小物サロン	2:00	会
		申	楽しモルック	10:00	会				
5	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	定	卓球教室②(初級・中級)	2:30	体
6	日	申	詩吟の世界を知ろう	10:00	会	申	折り紙サロン	1:30	会
						申	スマホ相談会	1:30	一
7	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		自悠大学	2:00	会
8	火	定	レクダンス	10:00	体	申	傾聴とは？	1:30	一
		定	水彩画入門	10:00	会				
9	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	亀は万年シアター(映画鑑賞会)	1:30	会
		定	のびのび体操Ⅰ	9:30	体	申	ピラティス	2:30	体
		申	カラオケ女唄	9:30	会				
		定	のびのび体操Ⅱ	10:50	体				
		申	カラオケ男唄	11:00	会				
10	木	申	ヨガⅠ	9:30	体	定	おたっしゃ体操	1:00	体
		申	ヨガⅡ	11:00	体		自悠大学	2:00	会
11	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				
12	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				
13	日	＜休館日＞							
14	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
		定	パワーアップ体操Ⅱ	11:00	体				

15	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
16	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	はじめてのZoom	1:30	一
		定	ピンコロ体操(椅子)Ⅰ	9:20	体	申	太極拳	2:00	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				
17	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(かな)	10:00	会	定	他と差が付く男の体操	3:45	体
18	金	申	脳トレ散歩	10:00	体	申	歌声ハーモニーサロン	1:30	会
19	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	定	卓球教室②(初級・中級)	2:30	体
		定	ピンコロ体操(マット)Ⅱ	10:30	体				
		定	コーラスⅡ	11:00	会				
20	日	申				申	ぬり絵サロン	2:00	会
21	月	申	3ない体操Ⅰ	9:30	体	申	きらめき体操	1:30	体
		申	歌唱力アップボイストレーニングⅠ	9:30	会		自悠大学	2:00	会
		申	歌唱力アップボイストレーニングⅡ	10:50	会				
		申	3ない体操Ⅱ	11:00	体				
22	火	定	レクダンス	10:00	体	申	エコクラフトの部屋	1:30	会
23	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	のびのび体操Ⅱ	10:50	体	申	ピラティス	2:30	体
24	木	申	ヨガⅠ	9:30	体	定	おたっしゃ体操	1:00	体
		申	ヨガⅡ	11:00	体	申	食べるにこだわる講座	2:00	会
25	金	センター祭り前日準備							
26	土	にこにこ秋祭り							
27	日	＜休館日＞							
28	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
		定	パワーアップ体操Ⅱ	11:00	体	申	ちぎり絵サロン	2:00	会
29	火	申	健康フェスティバル	10:00	体・会・一	申	健康フェスティバル	1:30	会・一
30	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				
		定	のびのび体操Ⅱ	10:50	体				
31	木						自悠大学	2:00	会