

12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 自:当日自由参加講座 講座は全て申込みとなります。(一部除く)
 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	日	申 頭と体の健康度チェック 9:40 体他	申 頭と体の健康度チェック 12:40 体他
		申 詩吟の世界を知ろう 10:00 会	申 頭と体の健康度チェック 2:40 体他
2	月	申 3ない体操Ⅰ 9:30 体	自悠大学 2:00 会
		申 3ない体操Ⅱ 11:00 体	
3	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
		申 チョコレートの世界へようこそ 10:30 会	申 チェアリズム体操 3:00 体
		定 元気アップ体操Ⅱ 11:00 体	
4	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	
5	木	申 3ない体操Ⅰ(11/18振替分) 9:30 体	定 リメイク手芸 2:00 会
		定 書道(かな) 10:00 会	定 他と差がつく男の体操 3:45 体
		申 3ない体操Ⅱ(11/18振替分) 11:00 体	
6	金	申 脳トレ散歩 10:00 体	申 かわいい小物サロン 2:00 会
		申 食べるにこだわる講座 11:00 会	
7	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
8	日	<休館日>	
9	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 歌唱カアップボイストレーニングⅠ 9:30 会	自悠大学 2:00 会
		申 歌唱カアップボイストレーニングⅡ 10:50 会	
		定 パワーアップ体操Ⅱ 11:00 体	
10	火	定 レクダンス 10:00 体	
		定 水彩画入門 10:00 会	
11	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 1:30 会
		申 カラオケ女唄 9:30 会	申 ピラティス 2:30 体
		定 のびのび体操Ⅱ 10:50 体	
		申 カラオケ男唄 11:00 会	
12	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	自悠大学 2:00 会
13	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	
14	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	

15	日	申 ねんどサロン 10:00 体	自 ぬり絵サロン 2:00 会		
16	月	申 詩吟の世界を知ろう 10:00 会	申 きらめき体操 1:30 体		
		定 楽しモルック 10:00 会			
17	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		
18	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			
19	木	申 Q-ren骨盤メンテナンス 10:00 体	自 下町舞踊 1:30 体		
		定 書道(かな) 10:00 会	申 おはなし玉手箱 1:30 会		
			定 他と差がつく男の体操 3:45 体		
20	金	申 3ない体操Ⅰ 9:30 体	申 歌声ハーモニー 1:30 会		
		申 脳トレ散歩(ファイブゴグテスト) 10:00 会	昭和歌謡を歌おう		
		申 3ない体操Ⅱ 11:00 体			
21	土	定 ピンコロ体操(マット)Ⅰ 9:20 体	定 卓球①初心者 1:00 体		
		定 コーラスⅠ 9:30 会	申 エコクラフトの部屋 1:30 会		
		定 ピンコロ体操(マット)Ⅱ 10:30 体	体 卓球②初中級 2:30 体		
		定 コーラスⅡ 11:00 会			
22	日	<休館日>			
23	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	自 ちぎり絵サロン 2:00 会		
24	火	定 レクダンス 10:00 体			
25	水	自 ゲートボール 9:00 ゲ	申 オレンジリングネットワーク 1:00 会		
		定 のびのび体操Ⅰ 9:30 体	申 ラテンリズム体操 1:00 体		
		定 のびのび体操Ⅱ 10:50 体	申 ピラティス 2:30 体		
26	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	自悠大学 2:00 会		
27	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			
28	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			
29	日	年末年始休館 令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)			
30	月				
31	火				