

5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	木	申 定	Q-ren骨盤メンテナンス 書道(かな)	10:00 10:00	体 会	定 定	リメイク手芸 他と差がつく男の体操	2:00 3:45	会 体
2	金								
3	土					定 定	卓球①初心者 卓球②初中級	1:00 2:30	体 体
4	日					申	折り紙サロン	1:30	会
5	月	申	ゴールデンウィーク映画祭り	10:00	会	申	ゴールデンウィーク映画祭り	1:30	会
6	火	定	元気アップ体操Ⅰ	9:30	体	申	ゴールデンウィーク映画祭り	1:30	会
		申	ゴールデンウィーク映画祭り	10:00	会	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
7	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				
8	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				
9	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				
10	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				
11	日	<休館日>							
12	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	タブレット講座①	9:30	一				
		定	パワーアップ体操Ⅱ	10:50	体				
		申	タブレット講座②	11:00	一				
13	火	申	レクダンス	10:00	体				
		定	水彩画入門	10:00	会				
14	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Ⅰ	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Ⅱ	11:00	会				
15	木	申	Q-ren骨盤メンテナンス	10:00	体	申	健康麻雀初心者教室	1:00	会
		定	書道(かな)	10:00	会	申	おはなし玉手箱	1:30	一
						定	他と差がつく男の体操	3:45	体

16	金					申	歌声ハーモニーサロン	1:30	会
17	土	定	コーラスⅠ	9:30	会	定	卓球①初心者	1:00	体
		定	ピンコロ体操(マット)	9:50	体	定	卓球②初中級	2:30	体
		定	コーラスⅡ	11:00	会				
18	日	申	詩吟の世界を知ろう	10:00	会	自	ぬり絵サロン	2:00	会
19	月	申	3ない体操Ⅰ	9:30	体	申	きらめき体操	1:30	体
		申	タブレット講座①	9:30	一	定	やさしいウクレレ	1:30	会
		申	3ない体操Ⅱ	11:00	体				
		申	タブレット講座②	11:00	一				
20	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	歌唱力アップボイストレーニングⅠ	9:30	会	申	チェアリズム体操	3:00	体
		申	歌唱力アップボイストレーニングⅡ	10:50	会				
		定	元気アップ体操Ⅱ	11:00	体				
21	水	自	ゲートボール	9:00	ゲ	申	スマホ相談会	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				
22	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				
23	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				
24	土	申	リラックス&バランスアップⅠ	9:20	体	申	はじめてのzoom	1:30	一
		申	リラックス&バランスアップⅡ	10:40	体	申	リンパストレッチ&骨盤ムーブメント	1:30	体
25	日	<休館日>							
26	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	タブレット講座①	9:30	一	自	ちぎり絵サロン	2:00	会
		定	パワーアップ体操Ⅱ	10:50	体				
		申	タブレット講座②	11:00	一				
27	火	申	レクダンス	10:00	体				
28	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
		申	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				
29	木	申	食べるにこだわる	11:00	会	申	エコクラフトの部屋	1:30	会
30	金	申	楽しモルック	10:00	会				
31	土	定	ピンコロ体操(マット)	9:50	体	申	加橋 章と亀戸パラダイスキング	2:00	会