

R6.4月号

熊本市東部在宅・東老人福祉センター

「あなたも私もみんな家族」～愛と人のあふれる町～

☎ 096-367-8597

☎ 096-367-9331

日	月	火	水	木	金	土
	1	 2	3	 4	5	6
		かんたん ストレッチ体操 12:15～12:35		花架拳 10:00～11:00 (参加無料)	リラックスヨガ 18:50～19:50 やさしい ピラティス 20:20～21:20	いきいき百歳体操 12:15～12:50 骨盤調整ヨガ 18:50～19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20～21:20
7	8	 9 	10 	 11	12	13
休館日	やさしいフラ 10:00～11:00 はじめてのピラティス 13:00～14:00 美活ピラティス 14:15～15:15	いきいき百歳体操 12:15～12:50 かんたんお習字体験! 13:00～14:30	卓上卓球 13:00～14:30	『健康料理教室』 10:00～12:00	リラックスヨガ 18:50～19:50 やさしい ピラティス 20:20～21:20	いきいき百歳体操 12:15～12:50 骨盤調整ヨガ 18:50～19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20～21:20
14	15	 16	17	18	19	20
休館日	やさしいフラ 10:00～11:00 はじめてのピラティス 13:00～14:00 美活ピラティス 14:15～15:15	かんたん ストレッチ体操 12:15～12:35	『映画上映会』 13:00～15:00		リラックスヨガ 18:50～19:50 やさしい ピラティス 20:20～21:20	いきいき百歳体操 12:15～12:50 骨盤調整ヨガ 18:50～19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20～21:20
21	22	 23	24 	 25	26	27
休館日	やさしいフラ 10:00～11:00 はじめてのピラティス 13:00～14:00 美活ピラティス 14:15～15:15	いきいき百歳体操 12:15～12:50	卓上卓球 13:00～14:30	『食改料理教室』 10:00～12:00	リラックスヨガ 18:50～19:50 やさしい ピラティス 20:20～21:20	いきいき百歳体操 12:15～12:50 骨盤調整ヨガ 18:50～19:50 スペシャルナイトヨガ 20:20～21:20
28	 29	30	<div data-bbox="1003 1423 2151 1686" data-label="Complex-Block"> <p>なんでも座談会 4/13 (土) からスタート!! 毎月第2土曜日 座談会形式での相談会を実施 どなたでも参加OK! </p> </div>			
休館日	昭和の日 老人センター 休館日					

昭和映画上映会
4月17日(水)
13:00～15:00
『江戸最後の日』
主演：阪東妻三郎
※要予約

食改料理教室
4月25日(木)
10:00～12:00
講師：熊本市食生活改善推進員
受講料：1,000円
定員：9名 ※要予約

花架拳
4月4日
10:00～11:00
第1木曜日
参加費：無料

やさしいフラ
4/8～6/24
10:00～11:00
毎週月曜日(祝日除く)
全10回 5,000円

**はじめての
ピラティス**
4/8～6/24
13:00～14:00
毎週月曜日(祝日除く)
全10回 5,000円

**美活
ピラティス**
4/8～6/24
14:15～15:15
毎週金曜日(祝日除く)
全10回 5,000円

骨盤調整ヨガ
4/6～6/15
18:50～19:50
毎週土曜日(祝日除く)
全10回 5,000円

**スペシャル
ナイトヨガ**
4/6～6/15
20:20～21:20
毎週土曜日(祝日除く)
全10回 5,000円

リラックスヨガ
4/5～6/14
18:50～19:50
毎週金曜日(祝日除く)
全10回 5,000円