

2018年

立日



いきいき勝どき7月の行事予定

いきいき勝どきへのお問い合わせは・・・

☎ 3531-3258

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
<p>お風呂休み</p> <p>■転倒予防教室(30) 10:00~11:30 受付開始9:30</p> <p>◆初歩からのデジカメ教室(10) 13:00~15:00 講師:吉久</p> <p>☆パソコン初歩相談 マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習:雨宮 15:00~16:30</p>	<p>◆踏み台運動(25) 10:00~11:00 講師:金子</p> <p>■手話講座 11:10~12:00</p> <p>■椅子ヨガ体操(35) 15:15~16:15 講師:FUJIKO</p> <p>☆ピアノレッスン コーラスくらぶ 自主練習:竹下 13:00~14:00</p>	<p>■楽しく歌おう 9:20~10:00</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>■みんなで響こう 10:15~11:00</p> <p>◆健康体操(35) 14:00~15:00(タオル持参) 講師:中村</p> <p>◆初心者英会話教室 15:15~16:15 講師:秋山</p>	<p>■みんなでナンプレ 9:30~</p> <p>■読み聞かせ劇場講座(15) 11:00~12:00 講師:岩間</p> <p>◆はがき絵【ユリ組】(21) 14:00~16:00 講師:石田</p> <p>☆ピアノレッスン</p>	<p>◆陳式太極拳(18) 10:00~11:00 講師:林</p> <p>■いきいき教室(音楽) 13:30~14:30 講師:久原</p> <p>◆はじめてのヨガ(20) 15:00~16:00 講師:豊島</p>	<p>◆勝どき元気体操(35) 10:00~11:00</p> <p>■囲碁教室(10) 10:00~12:00 講師:嶋田</p> <p>■始めようナンプレ 初歩(18) 13:30~14:30 講師:朝倉</p> <p>■健康相談 13:30~15:00</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>■フラダンス教室(18) 10:30~11:30 講師:須藤</p> <p>■星のソムリエ 宇宙のお話(25) 『月の秘密 ①』 13:30~14:30 講師:遠藤</p> <p>■Speak,easy! 英語文化交流(18) 15:00~16:00 講師:ジョセフ イタクラ</p> <p>☆ピアノレッスン</p>
<p>お風呂休み</p> <p>■さわやか体操リーダー ゴムバンド教室(15) 10:00~11:00 受付開始9:00</p> <p>■音楽お楽しみ会 13:00~</p> <p>■ようこそいきいき勝どきへ 15:00~</p> <p>マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習:雨宮 15:00~16:30</p>	<p>◆踏み台運動(25) 10:00~11:00 講師:金子</p> <p>■生きがい相談 13:00~16:00 担当:生きがい活動支援室</p> <p>◆書道教室~実用の書を学ぼう~(16) 13:00~15:00 講師:荒谷</p> <p>■椅子ヨガ体操(35) 15:15~16:15 講師:FUJIKO</p>	<p>■楽しく歌おう 9:20~10:00</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>■みんなで響こう 10:15~11:00</p> <p>◆健康体操(35) 14:00~15:00(タオル持参) 講師:中村</p> <p>◆初心者英会話教室 15:15~16:15 講師:秋山</p>	<p>■マッサージ抽選申込み開始</p> <p>■みんなでナンプレ 9:30~</p> <p>■脳活性化教室(24) 13:15~14:15 講師:佐々木</p> <p>◆オカリーナ教室(各21) 初心者 14:15~15:15 講師:深瀬 経験者 15:30~16:30 講師:深瀬</p>	<p>■いきいき句会(18) 10:00~12:00 講師:太田</p> <p>■いきいき運動(35) 13:30~14:30 講師:高山</p> <p>■おとしより相談センター出前講座 『防災講話』 臨港消防署員 14:30~</p> <p>☆ピアノレッスン</p>	<p>お風呂休み</p> <p>◆勝どき元気体操(35) 10:00~11:00 講師:中村</p> <p>■カラオケ講習会 14:00~ 講師:西</p> <p>■リズム体操教室(35) 14:00~15:00 講師:常住</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15</p> <p>☆ピアノレッスン</p>	<p>■健康吹き矢 10:00~11:30 講師:堀井</p> <p>■ゆるっとロコレッチ 13:30~14:30 講師:山崎</p>
<p>お風呂休み</p> <p>■さわやか体操リーダー ゴムバンド教室(15) 10:00~11:00 受付開始9:00</p> <p>◆初歩からのデジカメ教室(10) 13:00~15:00 講師:吉久</p> <p>☆パソコン初歩相談 マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習:雨宮 15:00~16:30</p>	<p>海の日</p> <p>■手話講座 11:10~12:00 講師:加納</p> <p>■みんなで楽しむ盆踊り 13:00~14:00</p> <p>■椅子ヨガ体操(35) 15:15~16:15 講師:FUJIKO</p> <p>☆ピアノレッスン</p>	<p>■コーラス 9:20~10:30</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)</p> <p>☆7月生まれお誕生会 11:00~</p> <p>◆勝どき健康体操(35) 14:00~15:00(タオル持参) 講師:中村</p> <p>◆初心者英会話教室 15:15~16:15 講師:秋山</p>	<p>■みんなでナンプレ 9:30~</p> <p>■読み聞かせ劇場講座(15) 11:00~12:00 講師:岩間</p> <p>◆はがき絵【バラ組】(21) 14:00~16:00 講師:石田</p> <p>☆ピアノレッスン</p>	<p>■マッサージ抽選 結果発表 15:00~</p> <p>◆陳式太極拳(18) 10:00~11:00 講師:林</p> <p>■いきいき教室(音楽) 13:30~14:30 講師:久原</p> <p>◆はじめてのヨガ(20) 15:00~16:00 講師:豊島</p>	<p>◆勝どき元気体操(35) 10:00~11:00 講師:中村</p> <p>■囲碁教室(10) 10:00~12:00 講師:嶋田</p> <p>■ナンプレ チャレンジ(18) 13:30~14:30 講師:朝倉</p> <p>■健康相談 13:30~15:00 担当:星合医師</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15 講師:秋山</p>	<p>■フラダンス教室(18) 10:30~11:30 講師:須藤</p> <p>■「みんなで楽しむハワイアン」 〈ハワイアンコンサート&ダンス〉 13:30~14:30</p> <p>■Speak,easy! 英語文化交流(18) 15:00~16:00 講師:ジョセフ イタクラ</p> <p>☆ピアノレッスン</p>
<p>お風呂休み</p> <p>■さわやか体操リーダー ゴムバンド教室(15) 10:00~11:00 受付開始9:00</p> <p>マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習:雨宮 15:00~16:30</p>	<p>◆踏み台運動(25) 10:00~11:00 講師:金子</p> <p>◆書道教室~実用の書を学ぼう~(16) 13:00~15:00 講師:荒谷</p> <p>■椅子ヨガ体操(35) 15:15~16:15 講師:FUJIKO</p>	<p>■楽しく歌おう 9:20~10:00</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>■みんなで響こう 10:15~11:00</p> <p>◆勝どき健康体操(35) 14:00~15:00(タオル持参) 講師:中村</p> <p>◆初心者英会話教室 15:15~16:15 講師:秋山</p>	<p>■マッサージサービス 10:40~</p> <p>■みんなでナンプレ 9:30~</p> <p>■脳活性化教室(24) 13:15~14:15 講師:佐々木</p> <p>◆オカリーナ教室(各21) 初心者 14:15~15:15 講師:深瀬 経験者 15:30~16:30 講師:深瀬</p>	<p>■夏の食中毒予防セミナー 『あなたは大丈夫?手の洗い方を チェックしてみよう』 11:00~</p> <p>■いきいき運動(35) 13:30~14:30 講師:高山</p> <p>■健康セミナー 14:30~15:30</p> <p>※勝どき児童館 ちぎり絵出前講座 15:00~</p> <p>☆ピアノレッスン</p>	<p>お風呂休み</p> <p>◆勝どき元気体操(35) 10:00~11:00 講師:中村</p> <p>■リズム体操教室(35) 14:00~15:00 講師:常住</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15 講師:秋山</p> <p>☆ピアノレッスン</p>	<p>■健康吹き矢 10:00~11:30 講師:堀井</p> <p>■ゆるっとロコレッチ 13:30~14:30 講師:山崎</p> <p>■Speak,easy! 英語文化交流(18) 15:00~16:00 講師:ジョセフ イタクラ</p>
<p>お風呂休み</p> <p>■杉落研寄席 14:00~15:30 杉並江戸落語研究会</p> <p>マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習:雨宮 15:00~16:30</p>	<p>◆踏み台運動(25) 10:00~11:00 講師:金子</p> <p>■椅子ヨガ体操(35) 15:15~16:15 講師:FUJIKO</p> <p>☆ピアノレッスン</p>	<p>■楽しく歌おう 9:20~10:00</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>■みんなで響こう 10:15~11:00</p> <p>◆勝どき健康体操(35) 14:00~15:00(タオル持参) 講師:中村</p> <p>◆初心者英会話教室 15:15~16:15 講師:秋山</p>	<p>【表の見方】講座の後ろの()内の数字は定員です。 ☆:毎回予約が必要です。 ただし当日空きがあれば参加できる場合もありますので受付にておたずねください。 ◆:事前に予約・申込が必要です。 参加期間が決まっていますので期間途中からの申し込みはできません。 ■:予約は不要でどなたでも参加できます。 ただし定員のある講座は当日先着順となりますので少し早めにお越しください。</p> <p>【お知らせ】 ※「Speak,easy! 英語文化交流」:7月14日(土)はお休みです。 ※「踏み台運動講座」:7月16日(月)はお休みです。 ※「星のソムリエ 宇宙のお話」:7月21日(土)はお休みです。</p>			



※講師や会場の都合により開催日や時間に変更になることがあります。(変更時は館内に掲示いたします) あらかじめご了承ください。