

平成24年度 中央区立 いきいき浜町 行事予定

20330

事業名	日時・場所・講師・その他詳細等															
	期間・曜日・時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	場所	内容(講師等)	
健康・生活向上	健康相談	毎月第2・4水曜日 午後2時から	11 25	9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	10 24	14 28	12 26	9 23	13 27	13 27	医務室	専門医への健康相談 (医師:土居克己)
	敬老 マッサージ	毎月第4水曜日 午前10時40分から	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27	大広間	事前に申込へ抽選(中央福祉 社マッサージ会)
	いきいき教室 健康セミナー	第2木曜日・他 午後2時から			14	20 (金)				2(金) 8			1(金)		大広間	健康づくりに関するセミナー (講師:仲谷清孝歯科医師又は おとしより相談センター)
	生きがい出前 相談室	第1・第3月曜日 午後1時から4時	2 16	7 21	4 18	2 16	6 20	3 17	1 15	5 19	3 17	7 21	4 18	4 18	医務室	(シニアセンター生きがい活 動リーダー)
運動	5分間体操	毎日(午前・午後2回)													ロビー	NHK・TV体操に合わせて背 筋を伸ばし足腰をほぐします
	いきいき 運動	毎月第2水曜日 午後2時から	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13	大広間	転倒予防や体力づくりの運動 講座(講師:高木東子)
	フラダンス 教室	毎月第2・4月曜日 午後1時から	9 23	14 28	11 25	9 23	13 27	10 24	8 22	12 26	10 24	14 28	11 25	11 25	大広間	初歩からフラダンス指導 (講師:加藤初子)
	ヨガ教室	毎月第1木曜・第3火曜 午後2時から	5 17	3 15	7 19	5 17	2 14	6 18	4 16	1 20	6 18	15	7 19	7 19	大広間	初歩からヨガ指導 (講師:久保寺美智子)
	ボディ コントロール エクササイズ	毎月第2土曜 午後2時から	14	12	9	14	11	8	13	10	8	12	9	9	大広間	美と健康のエクササイズ指導 (講師:芦川雅美)
	簡単エアロ	毎月第4木曜 午後2時から	26	24	28	26	23	27	25	22	27	24	28	28	大広間	初歩的なエアロビクス指導 (講師:高木東子)
文化・趣味・教養	書道 講習会	5月16日から9月5日まで 第1・3水曜日 午後2時から		16	6 20	4 18	1 15	5							教養室	書道家による書道講習 (講師:中里景雲)
	盆踊り 講習会	4月~7月 第1・第4火曜日 午後2時から	10 30	1 22	5 26	3 24									大広間	大江戸祭りにも踊る盆踊りを練 習します。 (講師:小林愛和)
	デッサン 講習会	5月~1月の第4金曜日 (8月を除く) 午後2時から		25	22	27		28	26	23	21 (第3)	25			教養室	画家によるデッサン講習 (講師:藤茂伸哉)
	きりえ 講習会	6月~1月の第2火曜日 午後1時30分から			12 基礎 講座	10	14	11	9	13	11	8			教養室	きりえ作家によるきりえ指導 (講師:佐藤廣士) ※5月に募集・抽選。
	カラオケ 講習会	6月~2月の第2金曜日 午後2時から			8	13	10	14	12	9	14	11	8		大広間	カラオケ指導講座(講師:くる み敏弘、胡桃清子)
	民謡 講習会	9月19日~1月16日 第1・3水曜日午後2時から (1月4日休み)						19	3 17	7 21	5 19	16			大広間	民謡指導者の民謡講習 (講師:浅野意玖子、三味 線:工藤菊藤)
	囲碁 講習会	2月1日~3月1日 毎週金曜日 午後2時から											1 8 15 22	1	教養室	対局方式の囲碁講習会 (講師:叶井 天平五段)
	手作り 講習会	3カ月に1回 第4土曜日 午後1時30分から		26				25			24		23		教養室	折紙講座 (江戸っくらぶ)
	コーラス 教室	毎月第1・3土曜日 午後2時から	7 21	11 19	2 16	7 21	4 18	1 15	6 20	3 17	1 15	5 19	2 16	2 16	大広間	発声とコーラス指導(講師: 菊地沙耶)
	いきいき教室 (音楽指導)	第3木曜日 午後2時から	19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	21	大広間	音楽療法を取り入れた歌の教 室(講師:安部里沙)
	歌声喫茶	偶数月 第2木曜日 午前11時から	12		14			9		11		13			大広間	思い出の曲を皆さんで (江戸っくらぶ)
	ハマッコ 折り紙・【手芸】 教室	毎月第1・【3又は4】水曜日 午前11時から	4 【18】	2 【16】	6 【20】	4 【18】	1 【29】	5 【26】	3 【31】	7 【28】	5 【26】	9 【30】	6 【20】	6 【20】	教養室	指先を使って折り紙を折るこ とで、脳内活性を促します。
	ハマッコ 手作り教室	毎月第3月曜日 午前11時から	16	14	18	16	20	10 (第2)	15	19	17	21	18	18	教養室	毎回いろんな手作りにチャレ ンジする教室です。
	パソコン指導	毎週木曜日 午後1時~	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	パソコン コー ナー	インターネット、文章作成や簡 単な表計算などの指導を行 ないます。
初心者 ピアノ教室	第1・3金曜日 第2・4土曜日 午前10時から12時	6 14 20 28	11 12 18 26	1 9 15 23	6 14 20 28	3 11 17 25	7 8 21 22	5 13 19 27	2 10 16 24	7 8 21 22	4 12 18 26	1 9 15 23	1 9 15 23	教養室	ピアノ講師が、初歩より指導 (各日:1人30分:4名)	
利用者発表会	カラオケ 発表会	9月(敬老の日)							17(月)					大広間	利用者参加のカラオケ発表 会(講師:くるみ敏弘先生)	
	文化祭 「作品展」	11月								10~ 17				教養室	講習会等で習得し作りあげた 作品を展示します。	
	文化祭 「演芸大会」	11月								10 (土)				大広間	利用者参加の演芸会を行いま す。	
異世代交流	7月・2月・3月				10 17 (盆踊り)							5(火) (おやつ 作り)	5(火) (演芸鑑 賞)	大広間	児童館・保育園の子どもたち と一緒に楽しみます	
鑑賞イ ベント	敬老・新春 のつどい	9月・1月						4(火)				10(木)		全館	「敬老の日」・「新春」にちな んだお祝いの会	
	コンサート 等	年3回 日程は未定												大広間	コンサート等のイベントを催 します。	
	のんびり 寄席	毎月1回 午後2時~	24	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	大広間	講談・落語等の演芸を見て 聴いて楽しみます。	
レク	わなげ大会	毎月第4金曜日 午前11時~	27	25	22	27	24	28	26	23	28	25	22	22	大広間	わなげの練習成果を競い合 います。
	健康吹矢	毎月第3土曜日 午後2時~	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16	大広間	気軽に健康スポーツを楽し みます。(支援:シニアセンター)
事業名	日時・場所・講師・その他詳細等															
	期間・曜日・時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	場所	内容(講師等)	