令和2年度　いきいき勝どき　行事予定表

2020年4月2日

事業名		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	第1金曜日（第1がNGの時は第3） 午後1時30分～3時	3	15	5	3	7	4	2	6	4	15	5	5	医務室	星合　明先生
	敬老マッサージ	第4水曜日 午前10時40分～4時	22	27	24	22	26	23	28	25	23	27	24	24	梅	整体師によるマッサージ
	いきいき教室 歯ッピーすまいる講座	6月・11月第2水曜日 午後2時30分～			10					11					松	中央区京橋歯科医師会 エトワール歯科医院 加藤智明先生
	健康セミナー	第4木曜日 午後2時30分～	23	28	25	9	27	24	22	26	24	28	25	25	松	みのり薬局(薬剤師＆管理栄養士)
	生きがい相談	第2月曜日(祝日は除く) 午後1時～4時	13	11	8	13		14	12	9	14		8	8	医務室	生きがい活動支援室
	パソコン初歩相談	第1・3日曜日 時間は事前予約制	5・19	3・17	7・21	5・19	2・16	6・20	4・18	1・15	6・20	17	7・21	7・21	PC コーナー	レベルに合わせてマンツーマン 事前予約制(40分単位) 講師：スタッフ
運動	いきいき運動	第2・4木曜日 午後1時30分～2時30分	9・23	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	8・22	12・26	10・24	14・28	11・25	11・25	松・竹	当日先着35名まで 講師　高山ひろみ先生
	踏み台運動	毎週月曜日（祝日を除く） 午前10時～11時	6・13・ 20・27	11・18 ・25	1・8・15・ 22・29	6・13・ 20・27	3・17・ 24・31	7・14・ 28	5・12・ 19・26	2・9・ 16・30	7・14・ 21・28	4・18 ・25	1・8・ 15・22	1・8・15 ・22・29	松・竹	事前申込制（3か月毎）25名まで 講師　金子千賀子先生
	勝どき元気体操	毎週金曜日（祝日を除く） 午前10時～11時	3・10・ 17・24	1・8・15 ・22・29	5・12・ 19・26	3・10・ 17・31	7・14・ 21・28	4・11・ 18・25	2・9・16 ・23・30	6・13・ 20・27	4・11・ 18・25	8・15・ 22・29	5・12・ 19・26	5・12・ 19・26	松・竹	事前申込制（3か月毎）40名まで 講師　中村まゆみ先生
	勝どき健康体操（タオル）	毎週火曜日（祝日を除く） 午後2時～3時	7・14・ 21・28	12・19 26	2・9・16 ・23・30	7・14・ 21・28	4・11・ 18・25	1・8・ 15・29	6・13・ 20・27	10・17 ・24	1・8・ 15・22	5・12・ 19・26	2・9 ・16	2・9・16 ・23・30	松・竹	事前申込制（3か月毎）40名まで 講師　中村まゆみ先生
	さわやか体操リーダー ゴムバンド教室	第2・3・4日曜日 午前10時～11時	12・19 ・26	10・17 ・24	14・21 ・28	12・19 ・26	9・16 ・23	13・20 ・27	11・18 ・25	8・15 ・22	13・20 ・27	10・17 ・24	14・21 ・28	14・21 ・28	松・竹	当日先着18名まで 講師　さわやか体操リーダー
	椅子ヨガ体操	毎週月曜日 午後3時30分～4時30分	6・13・ 20・27	4・11・ 18・25	1・8・15・ 22・29	6・13・ 20・27	3・10・17 24・31	7・14・ 21・28	5・12・ 19・26	2・9・16 ・23・30	7・14・ 21・28	4・11 18・25	1・8・ 15・22	1・8・15 ・22・29	松・竹	当日先着40名まで 講師　FUJIKO先生
	ゆるっとロコレッチ	第2・4土曜日 午後1時30分～2時30分	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・27	松・竹	当日申込　定員なし 講師　山崎洋子先生
	健康吹き矢	第2・4土曜日 午前10時～11時30分	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・27	松	参加自由 講師　堀井英昭先生
	接骨院・整骨院による 転倒予防教室	4・7・10・1月　第1日曜日 10時～11時30分	5			5			4			31			松・竹	地域の接骨院＆整骨院の先生が講義や実技指導、体力測定などを実施
	陳式太極拳	第1・3木曜日 午前10時～11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	松・竹	事前申込制（6カ月）：18名まで 講師　臼井麟（リン）先生、伊藤玲子先生
	ベッドヨガ	第1・3木曜日 午後3時30分～4時30分	2・16	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	松・竹	事前申込制（6カ月）：20名まで 講師　FUJIKO先生
	楽ラク筋トレ	第2・4金曜日（祝日を除く） 午後1時～2時	10・24	8・22	12・26	10	7・21	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	12・26	松・竹	当日先着40名まで 講師　桜井聡子先生
	楽しく踊ろう！ テーマパークダンス	第1・3・5水曜日 午前9時30分～10時30分	1・15 ・29	6・20	3・17	1・15 ・29	5・19	2・16 ・30	7・21	4・18	2・16 ・30	6・20	3・17	3・17 ・31	松・竹	当日先着30名まで 講師　室 真由子先生
	きらきらエクササイズ	第2・4水曜日 午前9時30分～10時30分	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9・23	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24	松・竹	当日先着20名まで 講師　岡本繁治先生
	楽しく、ボッチャ‼	第1・3土曜日 午後2時40分～4時00分	4・18	2・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	2・16	6・20	6・20	竹	ルールを学び、ゲームを楽しむ。 講師　スタッフ　当日先着12名
	ボッチャ体験会	第2・4月曜日 午後1時～2時30分	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9・23	14・28	11・25	8・22	8・22	竹	ルールを学び、ゲームを楽しむ。 講師　スタッフ　当日先着24名位
	中央粋なまちトレーニング 粋トレ	第1・3月曜　午後3時15分～3時30分 第1・3木曜　午後1時15分～1時30分	(月)6・20 (木)2・16	(月)4・18 (木)7・21	(月)1・15 (木)4・18	(月)6・20 (木)2・16	(月)3・17 (木)6・20	(月)7・21 (木)3・17	(月)5・19 (木)1・15	(月)2・16 (木)5・19	(月)7・21 (木)3・17	(月)4・18 (木)7・21	(月)1・15 (木)4・18	(月)1・15 (木)4・18	松・竹	映像を利用した区独自の体操
文化・趣味・教養	読み聞かせ劇場	第1・3水曜日 午前11時～12時	1・15	6・20	3・17	1・15	5・19	2・16	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	3・17	松	事前申込制(6か月毎)20名まで 講師　岩間数子先生（土佐孝美穂先生）
	いきいき句会	第2木曜日 午前10時～12時	9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	11	11	松	当日申込定員なし 講師　太田東甫先生
	囲碁指導対局	4・10月　第2・4金曜日 午後2時～3時30分	10・24						9・23						梅	対局方式指導　当日先着5名まで 講師　叶井天平先生
	カラオケ講習会	第2金曜日 午後2時～4時	10	8	12	10	14	11	9	13	11	8	12	12	カラオケ ルーム	カラオケ指導講座　参加自由 講師　西美佐子先生
	いきいき教室 （音楽）	第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分	2・16	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	松・竹	季節の旬を音楽で楽しむ　参加自由 講師　久原礼子先生
	はがき絵	ユリ組（経験者）　第1水曜日 午後2時～4時	1	6	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3	松	事前申込制（6カ月）：各組21名まで 講師　石田恭一先生
		バラ組（初心者）　第3水曜日 午後2時～4時	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17	松	
	鉛筆画教室	第2・4水曜日 午後1時45分～3時45分	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9・23	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24	松	事前申込制(6か月毎)16名まで 講師　イイダマリエ先生
	楽しく歌おう	第1・2・4・5火曜日 午前9時20分～10時	7・14・ ・28	5・12 ・26	2・9・ 23・30	7・14 ・26	4・11 ・25	1・8・ 22・29	6・13 ・27	3・10 ・24	1・8 ・22	5・12 ・26	2・9 ・23	2・9・ 23・30	松・竹	歌い、聴く、リズムを取り入れた指導 講師　スタッフ　参加自由
	コーラス	第3火曜日 午前9時20分～10時30分	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16	松・竹	合唱指導 講師　スタッフ　参加自由
	みんなで響こう	第1・2・4・5火曜日 午前10時15分～11時	7・14・ ・28	5・12 ・26	2・9・ 23・30	7・14 ・26	4・11 ・25	1・8・ 22・29	6・13 ・27	3・10 ・24	1・8 ・22	5・12 ・26	2・9 ・23	2・9・ 23・30	松	ハンドベルによる合奏 講師　スタッフ　参加自由
	男性諸君‼元気に歌おう	第1・3土曜日 午後2時40分～4時00分	4・18	2・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	2・16	6・20	6・20	松	男性にスポットを当て、楽しく声を出すことを指導 講師　スタッフ　参加自由
	脳活性化教室	第1・3月曜日 午後1時15分～2時15分	6・20	4・18	1・15	6・20	3・17	7・21	5・19	2・16	7・21	4・18	1・15	1・15	松	当日先着24名まで 講師　佐々木夏子先生
	手話教室	第1・3月曜日 午前11時10分～12時	6・20	4・18	1・15	6・20	3・17	7・21	5・19	2・16	7・21	4・18	1・15	1・15	松	参加自由 講師　加納道子先生
	ナンプレ教室	初歩　第1金曜日 午後1時～2時30分	3	1	5	3	7	4	2	6	4	29	5	5	松	当日先着18名まで 講師　朝倉洋先生
		チャレンジ　第3金曜日 午後1時～2時30分	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19	松	当日先着18名まで 講師　朝倉洋先生
	囲碁教室	第1・3金曜日 午前10時～12時	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	2・16	6・20	4・18	15	5・19	5・19	梅	当日先着10名まで 講師　山口隆先生
	初心者英会話教室	初心者　毎週火曜日 午後3時15分～4時15分	7・14・ 21・28	5・12・ 19・26	2・9・16 ・23・30	7・14・ 21・28	4・11・ 18・25	1・8・15 ・22・29	6・13・ 20・27	10・17 ・24	1・8・15 ・22・29	5・12・ 19・26	2・9・ 16・23	2・9・16 ・23・30	松	事前申込制（6カ月）：21名まで 講師　秋山孝雄先生
	英会話教室	初心者　毎週金曜日 午後3時15分～4時15分	3・10・ 17・24	1・8・15 ・22・29	5・12・ 19・26	3・10・17 24・31	7・14・ 21・28	4・11・ 18・25	2・9・16 ・23・30	6・13・ 20・27	4・11・ 18・25	8・15・ 22・29	5・12・ 19・26	5・12・ 19・26	松	事前申込制（6カ月）：21名まで 講師　秋山孝雄先生
	おもてなしイングリッシュ	第2・4水曜日 午後1時～2時	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9・23	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24	竹	当日先着30名まで 講師　FUJIKO先生
	Speak,easy!　英語文化交流	第2・4土曜日 午後3時～4時	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・27	松	当日先着順　20名まで 講師　ジョセフ　イタクラ先生
	フラダンス教室	第1・3土曜日 午前10時30分～11時30分	4・18	2・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	2・16	6・20	6・20	松・竹	参加自由　先着18名まで 講師　須藤千洋先生
	星のソムリエ　宇宙のお話	第1・3・土曜日 午後1時30分～2時30分	4・18	2・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	2・16	6・20	6・20	松	当日先着25名まで 講師　遠藤栄一先生
	小筆で楽しむ書道	第2・4月曜日 午後1時～3時	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9・23	14・28	11・25	8・22	8・22	松	事前申込制（6カ月）：16名まで 講師　西澤千恵子先生
	オカリーナ教室	初心者　第2・4水曜日 午後2時15分～3時15分　※祝日分振替	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9・23	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24	竹	事前申込制（6カ月）：21名まで 講師　深瀬欽吾先生
		経験者　第2・4水曜日 午後3時30分～4時30分　※祝日分振替	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9・23	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24		事前申込制（6カ月）：21名まで 講師　深瀬欽吾先生
	デジタルカメラ	第1・3日曜日 午後1時～3時	5・19	3・17	7・21	5・19	2・16	6・20	4・18	1・15	6・20	17	7・21	7・21	松	事前申込制（3か月）：10名まで 講師　吉久美佳先生
	ピアノレッスン	スタッフによる指導のため 予定は別途指定　午前中	指導員は館スタッフです、通常業務との調整の為、具体的日程と時間は月間行事予定をご確認いただき窓口にお申込み下さい。												梅	キーボードによる入門から1人1回30分 講師　スタッフ
交流・イベント	小学校・保育園・ 社会科見学・行事	9月、10月													松・竹	勝どき児童館、勝どき保育園、勝どき第二小学校
	児童館出前講座	毎月第4木曜日 午後3時～4時	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25	勝どき 児童館	勝どき児童館へのちぎり絵出前講座
	リサイクルデイ	3月 詳細は別途ご案内												4～28	ロビー1	家庭にある不用品の交換会
	実行委員会主催 演芸大会	12月第1金曜日 午前10時～午後4時									4				松・竹	カラオケ、舞踊などの発表会
	カラオケお楽しみ会	年1回実施 詳細は別途ご案内					31								松・竹	事前申込制　25名まで(午前・午後各1曲)
	自主講座 音楽お楽しみ会	年数回													松・竹	歌、ミュージックベル、オカリーナ等の発表会
	お誕生会	第3火曜日 午前11時～	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16	松	当月生まれの利用者の方々対象 飲み物の提供、ウクレレ演奏、写真プレゼント
	ようこそいきいき勝どきへ	第2日曜日 午後3時～	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14	松	新規登録者向け交流会（利用方法や各種講座の紹介など）
	スペシャルピアノレッスン	年1～2回													松・竹	ピアノレッスン参加者による内輪の発表会
鑑賞	敬老のつどい	9月													松・竹	
	新春のつどい	1月第3金曜日 午後1時30～3時30分													松・竹	御神楽、勝どき寄席
	コンサート等（ハワイアン・X'mas他）	不定期													松・竹	バレンタインなど
	杉落研寄席	原則毎月最終日曜日 午後1時30分～3時	26	24	28	26	30	27	25	29	27	31	28	28	松	杉並江戸落語研究会による寄席
	演劇鑑賞	4月（明治座アートクリエイト）													松・竹	明治座アートクリエイトが名作時代劇を上演
地域連携	月島おとしより相談センター 出前講座	偶数月第2木曜日（祝日含む） 午後2時30分～3時30分	9		11		13		8		10		25		松	地域包括支援センターによる出前講座（毎月テーマを変えて実施）
	まるごと1日 いきいき館祭り	10月末もしくは11月初旬								8					全館	
	認知症サポーター養成講座	数か月に1度													松	認知症サポーターキャラバンメイトによる認知症を理解するための講座
	元気高齢者人材バンク特別講座	不定期													松・竹	
	運営協議会	5月・8月・2月に予定													区民館	
	利用者懇談会	11月に予定													松・竹	

◎講座等の日程、時間、場所については、都合により変更する場合もありますのでご了承ください。 各月で発行する行事予定表を参照ください。

2020/4/2 12:30

・道具や材料を使用する講座は定員制・事前予約となります。受付にお申込み下さい。
・事前申し込みの受け付け期間等は各講座ポスター類をご覧ください。
★「踏み台運動」・「勝どき元気体操」はかかりつけ医等の運動制限のない方を対象とします。
（事前に血圧測定を行っていただきます。血圧、その日の体調、既往症により参加をお断りする場合もあります。予めご了承ください。）

※赤字は新規講座または変更となった講座。赤丸囲みについては日程再確認が必要。