

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  <p>中央 粋なまち トレーニング</p> <p>毎週 月曜日: 15:15~15:30 木曜日: 13:15~13:30</p> <p>大型スクリーンの模範体操を見ながら『楽しく』カラダを動かしてみませんか</p> </div> <div style="width: 35%;"> <p>【表の見方】 講座の後ろの()内の数字は定員です。</p> <p>☆: 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。</p> <p>◆: 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。</p> <p>■: 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> </div> </div>						
2	3	4	5	6	7	8
<p>お風呂休み</p> <p>◆初歩からのデジカメ教室(10) 13:00~15:00 講師: 吉久</p> <p>☆ピアノレッスン 9:00~12:00</p> <p>☆パソコン初歩相談</p> <p>マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習 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 講師: 加納</p> <p>■脳活性化教室(24) 13:15~14:15 講師: 佐々木</p> <p>■椅子ヨガ体操(40) 15:30~16:30 講師: FUJIKO</p> <p>コーラスくらぶ自主練習13:00~14:00</p>	<p>■楽しく歌おう ※ナンプレ(ロビー版)配布日 9:20~10:00</p> <p>■みんなで響こう 10:15~11:00</p> <p>◆勝どき健康体操(40) 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~ ◆読み聞かせ劇場講座(20) 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 9:00~12:00</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)</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)</p> <p>■始めようナンプレ 初歩 (18) 13:00~14:30 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>■健康吹き矢 10:00~11:30 講師: 堀井</p> <p>■ゆるっとコロレッチ 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>
9	10	11	12	13	14	15
<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(18) 10:00~11:00 受付開始9:00</p> <p>■ようこそいきいき勝どきへ 15:00~16:00(オリエンテーション)</p> <p>マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習 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>◆小筆で楽しむ書道(16) 13:00~15:00 講師: 西澤</p> <p>■椅子ヨガ体操(40) 15:30~16:30 講師: FUJIKO</p>	<p>■楽しく歌おう ※ナンプレ(ロビー版)配布日 9:20~10:00</p> <p>■みんなで響こう 10:15~11:00</p> <p>◆勝どき健康体操(40) 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~ ■おもてなしイングリッシュ(30) 13:00~14:00 講師: FUJIKO</p> <p>■歯ッピーすまいる講座 14:30~</p> <p>◆オカリナ教室(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『見守りキーホルダー・救急キット』 14:30~</p> <p>☆ピアノレッスン 9:00~12:00</p>	<p>お風呂休み ※ナンプレ(チャレンジ版)配布日</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 14:00~16:00</p> <p>■楽ラク筋トレ(40) 13:00~14:00 講師: 桜井</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15 講師: 秋山</p> <p>☆ピアノレッスン 9:00~12:00</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) 『ブラックホール』のお話② 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 style="text-align: right;">休講</p>
16	17	18	19	20	21	22
<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(18) 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</p> <p>マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習 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 講師: 加納</p> <p>■脳活性化教室(24) 13:15~14:15 講師: 佐々木</p> <p>■椅子ヨガ体操(40) 15:30~16:30 講師: FUJIKO</p> <p>コーラスくらぶ自主練習 13:00~14:00</p>	<p>■コーラス ※ナンプレ(ロビー版)配布日 9:20~10:30</p> <p>☆6月生まれお誕生会 11:00~</p> <p>◆勝どき健康体操(40) 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~ ◆読み聞かせ劇場講座(20) 11:00~12:00 講師: 岩間</p> <p>■みんなで響こう 13:00~14:00</p> <p>■館長のなんでも相談室 14:00~</p> <p>☆ピアノレッスン 9:00~12:00</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)</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)</p> <p>■ナンプレ チャレンジ (18) 13:00~14:30 講師: 朝倉</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15 講師: 秋山</p>	<p>■健康吹き矢 10:00~11:30 講師: 堀井</p> <p>■ゆるっとコロレッチ 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>☆ピアノレッスン 9:00~12:00</p>
23	24	25	26	27	28	29
<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(18) 10:00~11:00 受付開始9:00</p> <p>■みんなで歌おう! 雨を歌おう! 13:00~</p> <p>☆ピアノレッスン 9:00~12:00</p> <p>マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習 15:00~16:30</p>	<p>◆踏み台運動(25) 10:00~11:00 講師: 金子</p> <p>◆小筆で楽しむ書道(16) 13:00~15:00 講師: 西澤</p> <p>■椅子ヨガ体操(40) 15:30~16:30 講師: FUJIKO</p> <p style="text-align: center;">日曜日</p> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">お風呂休み</p> <p>■第63回杉並江戸落語研究会寄席 13:30~15:00</p> <p>マハロ・ウクレレ・クラブ自主練習15:00~16:30</p>	<p>■楽しく歌おう ※ナンプレ(ロビー版)配布日 9:20~10:00</p> <p>■みんなで響こう 10:15~11:00</p> <p>◆勝どき健康体操(40) 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~ ■おもてなしイングリッシュ(30) 13:00~14:00 講師: FUJIKO</p> <p>◆オカリナ教室(各21) 講師: 深瀬 初心者 14:15~15:15 講師: 深瀬 経験者 15:30~16:30 講師: 深瀬</p>	<p>■通いの場「からだスマイル倶楽部」体験会 10:00~11:00</p> <p>■いきいき運動(35) 13:30~14:30 講師: 高山</p> <p>■勝どき健康セミナー 14:30~ テーマ『足のつり大丈夫?』</p> <p>☆ピアノレッスン 9:00~12:00</p> <p>※勝どき児童館ちぎり絵出前講座 15:00~</p>	<p>お風呂休み ※ナンプレ(チャレンジ版)配布日</p> <p>◆勝どき元気体操(35) 10:00~11:00 講師: 中村</p> <p>■楽ラク筋トレ(40) 13:00~14:00 講師: 桜井</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15 講師: 秋山</p> <p>☆ピアノレッスン 9:00~12:00</p>	<p>■ゆるっとコロレッチ(追加開催) 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>

お知らせ

※6月1日~14日、「踏み台運動」・「健康体操」・「元気体操」の7月~9月期申込みを受付けます。
※6月19日(水)のはがき絵【バラ組】の講座はお休みです。7月のはがき絵【バラ組】は、17日(水)と31日(水)の2回実施します。

※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。