

2020年

長月

いきいき勝どき9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 ■中央粋なまちトレーニング(12) 10:00～ 基本の体操+ボール体操 10:30～ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) ★勝どき健康体操(12) 14:00～15:00(タオル持参) ★初心者英会話教室 15:15～16:15	2 ■楽しく踊るテーマパークダンス(12) 9:30～10:30 ★読み聞かせ劇場講座(8) 11:00～12:00 ★はがき絵【ユリ組】(15) 14:00～16:00	3 ★陳式太極拳(9) 10:00～11:00 ★ベッドヨガ(12) 15:30～16:30 NEW	4 ★勝どき元気体操(12) 10:00～11:00 ■囲碁教室(8)-10:00～12:00 中止 ■始めようナンプレ 初歩 (12) 13:00～14:30 ★英会話教室 15:15～16:15	5 ■フラダンス教室(12) 10:30～11:30 ■星のソムリエ 宇宙のお話(12) 『太陽の不思議③』13:30～14:30 ■ゆるっとロコレッチ(12) 15:00～16:00	
6 お風呂休み ※ナンプレ(ロビー版)配布日 ■スマホ講座(4) 『おうちで敬老館』動画を見てみよう 10:00～11:00 ★初歩からのデジカメ教室(10) 13:00～15:00 ○パソコン 初歩相談	7 ★踏み台運動(12) 10:00～11:00 ■手話講座(12) 11:10～12:00 ■脳活性化教室(12) 13:15～14:15 ■椅子ヨガ体操(12) 15:30～16:30	8 ■中央粋なまちトレーニング(12) 10:00～ 基本の体操+ボール体操 10:30～ 基本の体操+マット体操 ★勝どき健康体操(12) 14:00～15:00(タオル持参) ★初心者英会話教室 15:15～16:15	9 ■きらきらエクササイズ(12) 9:30～10:30 ■おもてなしイングリッシュ(12) 11:00～12:00 ※時間変更 ★鉛筆画教室(11) NEW 13:45～15:45	10 ■いきいき句会(12) 10:00～12:00 ■いきいき運動(12) 13:30～14:30	11 お風呂休み ※ナンプレ(チャレンジ版)配布日 ★勝どき元気体操(12) 10:00～11:00 ■楽ラク筋トレ(12) 13:00～14:00 ★英会話教室 15:15～16:15	12 ■楽しく、ポッチャ!(6) 10:00～11:30 ■ゆるっとロコレッチ(12x2) ①13:30～14:30 ②15:00～16:00	
13 お風呂休み ※ナンプレ(ロビー版)配布日 ■中央粋なまちトレーニング(12) 10:00～ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) 10:30～ 基本の体操+マット体操 ■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)	14 ★踏み台運動(12) 10:00～11:00 ■生きがい相談 中止 13:00～16:00 ★小筆で楽しむ書道(11) 13:00～15:00 ■椅子ヨガ体操(12) 15:30～16:30	15 ■スマホ講座(4) 『おうちで敬老館』動画を見てみよう 10:00～11:00 ★勝どき健康体操(12) 14:00～15:00(タオル持参) ★初心者英会話教室 15:15～16:15	16 ■楽しく踊るテーマパークダンス(12) 9:30～10:30 ★読み聞かせ劇場講座(8) 11:00～12:00 ★はがき絵【バラ組】(15) 14:00～16:00	17 ★陳式太極拳(9) 10:00～11:00 ★ベッドヨガ(12) 15:30～16:30 NEW	18 ★勝どき元気体操(12) 10:00～11:00 ■囲碁教室(8) -10:00～12:00-中止 ■ナンプレ チャレンジ (12) 13:00～14:30 ★英会話教室 15:15～16:15	19 ■フラダンス教室(12) 10:30～11:30 ■星のソムリエ 宇宙のお話(12) 『太陽の不思議④』 13:30～14:30 ■ゆるっとロコレッチ(12) 15:00～16:00	
20 お風呂休み ※ナンプレ(ロビー版)配布日 ■中央粋なまちトレーニング(12) 10:00～ 基本の体操+ボール体操 10:30～ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) ★初歩からのデジカメ教室(10) 13:00～15:00 ○パソコン 初歩相談	21 ■手話講座(12) 11:10～12:00 ■脳活性化教室(12) 13:15～14:15 ■椅子ヨガ体操(12) 15:30～16:30 	22 ■中央粋なまちトレーニング(12) 10:00～ 基本の体操+ボール体操 10:30～ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) ★初心者英会話教室 15:15～16:15 	23 ■きらきらエクササイズ(12) 9:30～10:30 ■おもてなしイングリッシュ(12) 11:00～12:00 ※時間変更 ★鉛筆画教室(11) NEW 13:45～15:45	24 ■スマホ講座(4) 『おうちで敬老館』動画を見てみよう 10:00～11:00 ■いきいき運動(12) 13:30～14:30 ■勝どき健康セミナー(12) 『スキンケア』のお話 14:30～	25 お風呂休み ※ナンプレ(チャレンジ版)配布日 ★勝どき元気体操(12) 10:00～11:00 ■楽ラク筋トレ(12) 13:00～14:00 ★英会話教室 15:15～16:15	26 ■中央粋なまちトレーニング(12) 10:00～ 基本の体操+ボール体操 10:30～ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) ■楽しく、ポッチャ!(6) 15:00～16:30 	
27 お風呂休み ■中央粋なまちトレーニング(12) 10:00～ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) 10:30～ 基本の体操+マット体操 ※ナンプレ(ロビー版)配布日	28 ★踏み台運動(12) 10:00～11:00 ★小筆で楽しむ書道(11) 13:00～15:00 ■椅子ヨガ体操(12) 15:30～16:30	29 ■中央粋なまちトレーニング(12) 10:00～ 基本の体操+ボール体操 10:30～ 基本の体操+マット体操 ★勝どき健康体操(12) 14:00～15:00(タオル持参) ★初心者英会話教室 15:15～16:15	30 ■楽しく踊るテーマパークダンス(12) 9:30～10:30 ※ナンプレ(チャレンジ版)配布日	【表の見方】 講座の後ろの()内の数字は定員です。 ※講師名は省略しています ★ ：申込み・参加期間が決まっている講座です。 受講期間(3～6ヶ月)中の途中参加はできません。人数制限を行うため、当選されている方も事前に参加日を申込みください。 ■ ：どなたでも参加できます。 ただし、人数制限を行うため事前に申込みが必要です。 一部、申込み不要の講座もあります。 ○ ：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。			10月の講座 申込み受付期間 9月15日(火)～ ~26(土)

※なお、実施内容は、社会状況により変更となる場合があります。(変更時は館内に掲示いたします)予めご了承ください。