

2020年 神意月 いきいき勝どき10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		
 <p>10月 October</p>	<p>【表の見方】 講座名の後ろの()内の数字は定員です。 ※講師名は省略しています</p> <p>★: 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。</p> <p>■: 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。(※当日先着順)</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>10月の講座 申込み受付期間 9月15日(火)~26日(土)</p>		<p>1</p> <p>★陳式太極拳(9) 10:00~11:00</p> <p>★ベッドヨガ(12) 15:30~16:30</p>	<p>2</p> <p>★勝どき元気体操(12) 10:00~11:00</p> <p>■防災避難訓練 11:00~</p> <p>■始めようナンプレ 初歩 (12) 13:00~14:30</p> <p>★英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>3</p> <p>■フラダンス教室(12) 10:30~11:30</p> <p>■星のソムリエ 宇宙のお話(12) 『系外惑星①』 13:30~14:30</p> <p>■楽しく、ポッチャ!(6) 15:00~16:30</p> <p>ピアノ/レッスン 9:00~12:00</p>
	<p>4</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>お風呂休み</p> <p>■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</p> <p>■中央 粋なまちトレーニング(12) 14:00~ 基本の体操+ボール体操 14:30~ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) ※当日先着順</p> <p>○パソコン 初歩相談</p>	<p>5</p> <p>★踏み台運動(12) 10:00~11:00</p> <p>■手話講座(12) 11:10~12:00</p> <p>■脳活性化教室(12) 13:15~14:15</p> <p>■椅子ヨガ体操(12) 15:30~16:30</p>	<p>6</p> <p>■みんなで響こう(12) ① 9:20~10:00 ② 10:20~11:00</p> <p>★勝どき健康体操(12) 14:00~15:00(タオル持参)</p> <p>★初心者英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>7</p> <p>■楽しく踊るテーマパークダンス(12) 9:30~10:30</p> <p>★読み聞かせ劇場講座(8) 11:00~12:00</p> <p>★はがき絵【ユリ組】(15) 14:00~16:00</p> <p>ピアノ/レッスン 9:00~12:00</p>	<p>8</p> <p>■いきいき句会(12) 10:00~12:00</p> <p>■いきいき運動(12) 13:30~14:30</p> <p>■おとしより相談センター出前講座 14:30~ ※当日先着順</p>	<p>9</p> <p>お風呂休み</p> <p>★勝どき元気体操(12) 10:00~11:00</p> <p>■楽ラク筋トレ(12) 13:30~14:30 ※時間変更</p> <p>★英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>10</p> <p>■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) ※当日先着順</p> <p>■ゆるっとロコレッチ(12) 13:30~14:30</p> <p>ピアノ/レッスン 9:00~12:00</p>	
<p>11</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>お風呂休み</p> <p>■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 ※当日先着順</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>12</p> <p>★踏み台運動(12) 10:00~11:00</p> <p>★小筆で楽しむ書道(11) 13:00~15:00</p> <p>■椅子ヨガ体操(12) 15:30~16:30</p>	<p>13</p> <p>■みんなで響こう(12) ① 9:20~10:00 ② 10:20~11:00</p> <p>★勝どき健康体操(12) 14:00~15:00(タオル持参)</p> <p>★初心者英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>14</p> <p>■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30</p> <p>■おもてなしイングリッシュ(12) 11:00~12:00 ※時間変更</p> <p>★鉛筆画教室(11) 13:45~15:45</p>	<p>15</p> <p>★陳式太極拳(9) 10:00~11:00</p> <p>★ベッドヨガ(12) 15:30~16:30</p>	<p>16</p> <p>★勝どき元気体操(12) 10:00~11:00</p> <p>■ナンプレ チャレンジ (12) 13:00~14:30</p> <p>★英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>17</p> <p>■フラダンス教室(12) 10:30~11:30</p> <p>■星のソムリエ 宇宙のお話(12) 『系外惑星②』 13:30~14:30</p> <p>■楽しく、ポッチャ!(6) 15:00~16:30</p> <p>ピアノ/レッスン 9:00~12:00</p>		
<p>18</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>お風呂休み</p> <p>■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 ※当日先着順</p> <p>★初歩からのデジカメ教室(10) 13:00~15:00</p> <p>○パソコン 初歩相談</p>	<p>19</p> <p>★踏み台運動(12) 10:00~11:00</p> <p>■手話講座(12) 11:10~12:00</p> <p>■脳活性化教室(12) 13:15~14:15</p> <p>■椅子ヨガ体操(12) 15:30~16:30</p>	<p>20</p> <p>■みんなで響こう(12) ① 9:20~10:00 ② 10:20~11:00</p> <p>★勝どき健康体操(12) 14:00~15:00(タオル持参)</p> <p>★初心者英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>21</p> <p>■楽しく踊るテーマパークダンス(12) 9:30~10:30</p> <p>■中央 粋なまちトレーニング(12) 11:00~ 基本の体操+ボール体操 11:30~ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) ※当日先着順</p> <p>★はがき絵【バラ組】(15) 14:00~16:00</p> <p>ピアノ/レッスン 9:00~12:00</p>	<p>22</p> <p>■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</p> <p>■いきいき運動(12) 13:30~14:30</p> <p>■勝どき健康セミナー(12) 14:30~ テーマ『早めに知ろう!骨密度』 ※当日先着順</p> <p>※勝どき児童館 ちぎり絵出前講座 15:00~</p>	<p>23</p> <p>お風呂休み</p> <p>★勝どき元気体操(12) 10:00~11:00</p> <p>■楽ラク筋トレ(12) 13:30~14:30 ※時間変更</p> <p>★英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>24</p> <p>■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 ※当日先着順</p> <p>■ゆるっとロコレッチ(12) 13:30~14:30</p> <p>ピアノ/レッスン 9:00~12:00</p>		
<p>25</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>お風呂休み</p> <p>■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) ※当日先着順</p>	<p>26</p> <p>★踏み台運動(12) 10:00~11:00</p> <p>★小筆で楽しむ書道(11) 13:00~15:00</p> <p>■椅子ヨガ体操(12) 15:30~16:30</p>	<p>27</p> <p>■みんなで響こう(12) ① 9:20~10:00 ② 10:20~11:00</p> <p>★勝どき健康体操(12) 14:00~15:00(タオル持参)</p> <p>★初心者英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>28</p> <p>■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30</p> <p>■おもてなしイングリッシュ(12) 11:00~12:00 ※時間変更</p> <p>★鉛筆画教室(11) 13:45~15:45</p>	<p>29</p> <p>■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</p> <p>★読み聞かせ劇場講座(8) 14:00~15:00 ※日程変更</p>	<p>30</p> <p>■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) ※当日先着順</p> <p>■楽ラク筋トレ(12) 13:30~14:30 ※時間変更</p> <p>★英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>31</p> <p>■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 ※当日先着順</p> <p>■ゆるっとロコレッチ(12x2回) ① 13:30~14:30 ② 15:00~16:00</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。