

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
 <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">講座休止 12月1日(火)~12月8日(火)</p> <p style="text-align: center;">エアコン、照明機器等の工事を実施します。</p> </div>						
6 お風呂休み	7 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00	8 ■楽しく歌おう/中尾 9:20~10:00	9 ■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本 ■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/飯田 13:45~15:45	10 ■いきいき句会(12) 10:00~12:00/太田 ■いきいき運動(12)/高山 13:30~14:30 ■おとしより相談センター出前講座(12) 『風邪予防対策』 14:30~15:30	11 お風呂休み ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ■楽ラク筋トレ(12) 13:30~14:30 ※時間変更 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15	12 ■スマホ講座(4) 9:30~10:30 『写真を撮ってメールで送ろう』 ■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+マット体操 ※当日先着順 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
13 お風呂休み	14 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ■生きがい相談 13:00~15:00 担当:生きがい活動支援室 ★小筆で楽しむ書道/西澤 13:00~15:00 ■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30	15 ■みんなで響こう(12) ①9:20~10:00 ②10:20~11:00 ■楽しく歌おう(10) 11:20~12:00 ★勝どき健康体操(タオル持参) 14:00~15:00/中村 ★初心者英会話教室/秋山 15:15~16:15	16 ■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本 ★読み聞かせ劇場講座/岩間 11:00~12:00 ★はがき絵【バラ組】/石田 14:00~16:00	17 ★陳式太極拳/リン 10:00~11:00 ■いきいき教室(音楽)(10) 13:30~14:30/久原 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30	18 ★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00 ■囲碁教室(6)/仲田 10:00~12:00 ■中央粋なまちトレーニング(12) 13:00~ 基本の体操+ボール体操 13:30~ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) ※当日先着順 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15	19 ■フラダンス教室/須藤 10:30~11:30 ■星のソムリエ 宇宙のお話(12) 『太陽系の秘密 ①』 13:30~14:30/遠藤 ■男性諸君!元気に歌おう(10) 15:00~15:40 ■楽しく、ポッチャ!(6) 15:00~16:30
20 お風呂休み	21 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ■手話講座/加納 11:10~12:00 ■脳活性化教室(12)/佐々木 13:15~14:15 ■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30	22 ■みんなで響こう(12) ①9:20~10:00 ②10:20~11:00 ■楽しく歌おう(10) 11:20~12:00 ★勝どき健康体操(タオル持参) 14:00~15:00/中村 ★初心者英会話教室/秋山 15:15~16:15	23 ■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本 ■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/飯田 13:45~15:45	24 ■楽しく歌おう(10) ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 ■いきいき運動(12)/高山 13:30~14:30 ■勝どき健康セミナー 14:30~ 『足のつり大丈夫?』 ※当日先着順 ※勝どき児童館 ちぎり絵出前講座 15:00~	25 お風呂休み ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ■楽ラク筋トレ(12) 13:30~14:30 ※時間変更 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15	26 ■スマホ講座(4) 9:30~10:30 『写真を撮ってメールで送ろう』 ■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+マット体操 ※当日先着順 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
27 お風呂休み	28 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ★小筆で楽しむ書道/西澤 13:00~15:00 ■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30	29 12月の講座 申込み受付期間 11月20日(金)~26日(木)	30 年末・年始休館日 (12月29日~1月3日)	31 年末・年始休館日 (12月29日~1月3日)	<p>【表の見方】講座名の後ろの()内の数字は定員です。</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>	
13 お風呂休み	14 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ■さわやか体操リーダー ゴムバンド教室(12) 10:00~11:00 受付開始9:00 ■楽しく歌おう(10) ①13:00~13:40 ②14:00~14:40 ■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)	15 ■みんなで響こう(12) ①9:20~10:00 ②10:20~11:00 ■楽しく歌おう(10) 11:20~12:00 ★勝どき健康体操(タオル持参) 14:00~15:00/中村 ★初心者英会話教室/秋山 15:15~16:15	16 ■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本 ★読み聞かせ劇場講座/岩間 11:00~12:00 ★はがき絵【バラ組】/石田 14:00~16:00	17 ★陳式太極拳/リン 10:00~11:00 ■いきいき教室(音楽)(10) 13:30~14:30/久原 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30	18 ★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00 ■囲碁教室(6)/仲田 10:00~12:00 ■中央粋なまちトレーニング(12) 13:00~ 基本の体操+ボール体操 13:30~ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) ※当日先着順 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15	19 ■フラダンス教室/須藤 10:30~11:30 ■星のソムリエ 宇宙のお話(12) 『太陽系の秘密 ①』 13:30~14:30/遠藤 ■男性諸君!元気に歌おう(10) 15:00~15:40 ■楽しく、ポッチャ!(6) 15:00~16:30
20 お風呂休み	21 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ■手話講座/加納 11:10~12:00 ■脳活性化教室(12)/佐々木 13:15~14:15 ■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30	22 ■みんなで響こう(12) ①9:20~10:00 ②10:20~11:00 ■楽しく歌おう(10) 11:20~12:00 ★勝どき健康体操(タオル持参) 14:00~15:00/中村 ★初心者英会話教室/秋山 15:15~16:15	23 ■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本 ■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/飯田 13:45~15:45	24 ■楽しく歌おう(10) ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 ■いきいき運動(12)/高山 13:30~14:30 ■勝どき健康セミナー 14:30~ 『足のつり大丈夫?』 ※当日先着順 ※勝どき児童館 ちぎり絵出前講座 15:00~	25 お風呂休み ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ■楽ラク筋トレ(12) 13:30~14:30 ※時間変更 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15	26 ■スマホ講座(4) 9:30~10:30 『写真を撮ってメールで送ろう』 ■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+マット体操 ※当日先着順 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
27 お風呂休み	28 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ★小筆で楽しむ書道/西澤 13:00~15:00 ■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30	29 12月の講座 申込み受付期間 11月20日(金)~26日(木)	30 年末・年始休館日 (12月29日~1月3日)	31 年末・年始休館日 (12月29日~1月3日)	<p>【表の見方】講座名の後ろの()内の数字は定員です。</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>	
13 お風呂休み	14 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ■さわやか体操リーダー ゴムバンド教室(12) 10:00~11:00 受付開始9:00 ■楽しく歌おう(10) ①13:00~13:40 ②14:00~14:40 ■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)	15 ■みんなで響こう(12) ①9:20~10:00 ②10:20~11:00 ■楽しく歌おう(10) 11:20~12:00 ★勝どき健康体操(タオル持参) 14:00~15:00/中村 ★初心者英会話教室/秋山 15:15~16:15	16 ■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本 ★読み聞かせ劇場講座/岩間 11:00~12:00 ★はがき絵【バラ組】/石田 14:00~16:00	17 ★陳式太極拳/リン 10:00~11:00 ■いきいき教室(音楽)(10) 13:30~14:30/久原 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30	18 ★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00 ■囲碁教室(6)/仲田 10:00~12:00 ■中央粋なまちトレーニング(12) 13:00~ 基本の体操+ボール体操 13:30~ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) ※当日先着順 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15	19 ■フラダンス教室/須藤 10:30~11:30 ■星のソムリエ 宇宙のお話(12) 『太陽系の秘密 ①』 13:30~14:30/遠藤 ■男性諸君!元気に歌おう(10) 15:00~15:40 ■楽しく、ポッチャ!(6) 15:00~16:30
20 お風呂休み	21 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ■手話講座/加納 11:10~12:00 ■脳活性化教室(12)/佐々木 13:15~14:15 ■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30	22 ■みんなで響こう(12) ①9:20~10:00 ②10:20~11:00 ■楽しく歌おう(10) 11:20~12:00 ★勝どき健康体操(タオル持参) 14:00~15:00/中村 ★初心者英会話教室/秋山 15:15~16:15	23 ■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本 ■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/飯田 13:45~15:45	24 ■楽しく歌おう(10) ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 ■いきいき運動(12)/高山 13:30~14:30 ■勝どき健康セミナー 14:30~ 『足のつり大丈夫?』 ※当日先着順 ※勝どき児童館 ちぎり絵出前講座 15:00~	25 お風呂休み ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ■楽ラク筋トレ(12) 13:30~14:30 ※時間変更 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15	26 ■スマホ講座(4) 9:30~10:30 『写真を撮ってメールで送ろう』 ■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+マット体操 ※当日先着順 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
27 お風呂休み	28 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ★小筆で楽しむ書道/西澤 13:00~15:00 ■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30	29 12月の講座 申込み受付期間 11月20日(金)~26日(木)	30 年末・年始休館日 (12月29日~1月3日)	31 年末・年始休館日 (12月29日~1月3日)	<p>【表の見方】講座名の後ろの()内の数字は定員です。</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>	

※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。