

| 日曜日   | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日  |
|---|--|--|---|---|---|--|
|    |  | <p style="text-align: center;"><b>緊急事態宣言を受け一部講座を中止とさせていただきます。</b><br/>期間: 1月9日(土)~2日7日(日)</p>  |   |   | <p style="text-align: center;"><b>休館日</b><br/>(1月1日~3日)</p>   |  |
| 3   | 4  | 5  | 6   | 7   | 8   | 9  |
| <p style="text-align: center;"><b>休館日</b><br/>~1月3日)</p>  | <p>★踏み台運動/金子 10:00~11:00<br/>■手話講座/加納 11:10~12:00 ※中止<br/>■脳活性化教室(12)/佐々木 13:15~14:15<br/>■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30</p>                         | <p>■みんなで響こう(12)<br/>① 9:20~10:00<br/>② 10:20~11:00<br/>■楽しく歌おう(10) 11:20~12:00<br/>★勝どき健康体操/中村 14:00~15:00(タオル持参)<br/>★初心者英会話教室/秋山 15:15~16:15</p>     | <p>■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本<br/>★読み聞かせ劇場講座/岩間 11:00~12:00<br/>◆オカリナ教室(14)/深瀬 初心者 13:00~14:00<br/>★はがき絵【ユリ組】/石田 14:30~16:30 ※時間変更</p>         | <p>★陳式太極拳/リン 10:00~11:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/レッスン 9:00~12:00</span><br/>■いきいき教室(音楽)/久原 13:30~14:30<br/>★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30</p>  | <p style="text-align: center;">お風呂休み</p> <p>★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">※ナンプレ(チャレンジ版)配布日</span><br/>■楽ラク筋トレ(12) 13:30~14:30 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/レッスン 9:00~12:00</span><br/>★英会話教室/秋山 15:15~16:15</p> | <p>■スマホ講座 ※中止<br/>■ゆるっとロコレッチ/山崎<br/>① 13:30~14:30<br/>② 15:00~16:00</p>  |
| 10  | 11   | 12   | 13  | 14  | 15  | 16   |
| <p style="text-align: center;">お風呂休み</p> <p>■さわやか体操リーダー ゴムバンド教室 ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 13:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>13:30~ 基本+タオル(タオル持参)<br/>■ようこそいきいき勝どきへ ※中止</p> | <p>■スマホ講座 ※中止<br/>★小筆で楽しむ書道 ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>10:30~ 基本の体操+マット体操<br/>■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO</p>                               | <p>■みんなで響こう ※中止<br/>■楽しく歌おう ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>10:30~ 基本+タオル(タオル持参)<br/>★勝どき健康体操/中村 14:00~15:00(タオル持参)<br/>★初心者英会話教室 ※中止</p> | <p>■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本<br/>■おもてなしイングリッシュ ※中止<br/>★鉛筆画教室 ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 14:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>14:30~ 基本の体操+マット体操</p>             | <p>■いきいき句会 ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>10:30~ 基本+タオル(タオル持参)<br/>■いきいき運動(12) 13:30~14:30/高山 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/※中止</span><br/>■楽しく歌おう ※中止</p>                                    | <p>★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/※中止</span><br/>■囲碁教室 ※中止<br/>■新春の集い ※中止<br/>★英会話教室 ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 14:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>14:30~ 基本の体操+マット体操</p>   | <p>■フラダンス教室 10:30~11:30/須藤 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/※中止</span><br/>■星のソムリエ ※中止<br/>■男性諸君! ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>10:30~ 基本+タオル(タオル持参)</p> |
| 17  | 18   | 19   | 20  | 21  | 22  | 23   |
| <p style="text-align: center;">お風呂休み</p> <p>■ゴムバンド教室 ※中止<br/>★デジカメ教室 ※中止<br/>○パソコン初歩相談 ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 13:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>13:30~ 基本の体操+マット体操</p>  | <p>★踏み台運動/金子 10:00~11:00<br/>■手話講座/加納 ※中止<br/>■脳活性化教室 ※中止<br/>■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30</p>   | <p>■みんなで響こう ※中止<br/>■楽しく歌おう ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>10:30~ 基本+タオル(タオル持参)<br/>★勝どき健康体操/中村 14:00~15:00(タオル持参)<br/>★初心者英会話教室 ※中止</p> | <p>■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本<br/>★読み聞かせ劇場講座 ※中止<br/>◆オカリナ教室 ※中止<br/>★はがき絵 ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 14:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>14:30~ 基本の体操+マット体操</p> | <p>★陳式太極拳/リン 10:00~11:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/※中止</span><br/>■いきいき教室 ※中止<br/>★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30</p>   | <p style="text-align: center;">お風呂休み</p> <p>★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">※ナンプレ(チャレンジ版)配布日</span><br/>■楽ラク筋トレ(12) 13:30~14:30 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/※中止</span><br/>★英会話教室 ※中止</p>                        | <p>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>10:30~ 基本+タオル(タオル持参)<br/>■ゆるっとロコレッチ/山崎<br/>① 13:30~14:30<br/>② 15:00~16:00</p>   |
| 24  | 25   | 26   | 27  | 28  | 29  | 30   |
| <p style="text-align: center;">お風呂休み</p> <p>■さわやか体操リーダー ゴムバンド教室 ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 13:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>13:30~ 基本の体操+マット体操</p>                         | <p>★踏み台運動/金子 10:00~11:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/※中止</span><br/>★小筆で楽しむ書道 ※中止<br/>■椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30</p> | <p>■みんなで響こう ※中止<br/>■楽しく歌おう ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>10:30~ 基本+タオル(タオル持参)<br/>★勝どき健康体操/中村 14:00~15:00(タオル持参)<br/>★初心者英会話教室 ※中止</p> | <p>■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30/岡本<br/>■おもてなしイングリッシュ ※中止<br/>★鉛筆画教室 ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 14:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>14:30~ 基本の体操+マット体操</p>             | <p>■スマホ講座 ※中止 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/※中止</span><br/>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>10:30~ 基本+タオル(タオル持参)<br/>■いきいき運動(12)/高山 13:30~14:30<br/>■勝どき健康セミナー ※中止<br/>■楽しく歌おう ※中止<br/>ちぎり絵出前講座 ※中止</p> | <p>★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/※中止</span><br/>■楽ラク筋トレ(12) 13:30~14:30<br/>★英会話教室/秋山 ※中止</p>   | <p>■フラダンス教室 10:30~11:30/須藤 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ピア/※中止</span><br/>■星のソムリエ ※中止<br/>■男性諸君! ※中止<br/>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>10:30~ 基本の体操+マット体操</p>   |
| 31  |    |  |   |   |   | <p>■粋トレ(12) ※先着順 11:00~ 基本の体操+ボール体操<br/>11:30~ 基本の体操+マット体操<br/>■杉並江戸落語研究会寄席 ※中止</p>  |
| <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。</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  
 ★: 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(※当日先着順)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。