

2021年

開館時間延長:
9時から18時迄

いきいき勝どき7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>【表の見方】 講座名の後ろの()内の数字は定員です。 ★: 申込み・参加期間が決まっている講座です。 受講期間(1~6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。</p> | | | | | | |
| <p>8月の先着順講座 申込み受付期間 7月21日(水) ~27日(火)</p> | | | | | | |
| <p>4 お風呂休み</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>■転倒予防教室(12) 10:00~11:30 受付開始9:30</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 15:00~ 基本の体操+ボール体操 15:30~ 基本の体操+マット体操</p> <p>○パソコン 初歩相談</p> | <p>5 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ ボール, 10:30~タオル</p> <p>★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30</p> | <p>6 ■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ ボール, 10:30~タオル</p> <p>★勝どき健康体操/中村 14:00~15:00(タオル持参)</p> | <p>7 ★きらきらエクササイズ 9:30~10:30/岡本</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 13:00~ ボール, 13:30~タオル</p> | <p>8 ★陳式太極拳/リン 10:00~11:00</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 13:00~ ボール, 13:30~タオル</p> <p>★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30</p> | <p>9 ★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00</p> <p>★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30~14:30</p> | <p>10 ★フラダンス教室(12) 10:30~11:30/須藤</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 15:00~ 基本の体操+ボール体操 15:30~ 基本の体操+マット体操</p> |
| <p>11 お風呂休み</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>■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</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 13:00~ボール、13:30~マット</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 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00</p> <p>★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30</p> | <p>13 ■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ ボール, 10:30~タオル</p> <p>★勝どき健康体操/中村 14:00~15:00(タオル持参)</p> | <p>14 お風呂休み</p> <p>★きらきらエクササイズ 9:30~10:30/岡本</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 13:00~ ボール, 13:30~タオル</p> | <p>15 ★陳式太極拳/リン 10:00~11:00</p> <p>★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30</p> | <p>16 ★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00</p> <p>★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30~14:30</p> | <p>17 ★フラダンス教室(12)/須藤 10:30~11:30</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 15:00~ 基本の体操+ボール体操 15:30~ 基本の体操+マット体操</p> |
| <p>18 お風呂休み</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>■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</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 15:00~ボール、15:30~マット</p> | <p>19 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00</p> <p>★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30</p> | <p>20 ■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ ボール, 10:30~タオル</p> <p>★勝どき健康体操/中村 14:00~15:00(タオル持参)</p> | <p>21 ★きらきらエクササイズ 9:30~10:30/岡本</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 13:00~ ボール, 13:30~タオル</p> | <p>22 海の日</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操 10:30~ 基本の体操+マット体操</p> <p>★いきいき運動/高山 13:30~14:30</p> | <p>23 スポーツの日</p> <p>★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 13:00~ ボール, 13:30~タオル</p> | <p>24 ★スマホ講座(4) 『写真を撮ってメールで送ろう』 10:00~11:00</p> <p>★ゆるっとロコレッチ/山崎 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00</p> |
| <p>25 お風呂休み</p> <p>※ナンプレ(ロビー版)配布日</p> <p>■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</p> <p>○パソコン 初歩相談</p> | <p>26 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00</p> <p>★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30</p> | <p>27 ■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ ボール, 10:30~タオル</p> <p>★勝どき健康体操 14:00~</p> | <p>28 お風呂休み</p> <p>★きらきらエクササイズ 9:30~10:30/岡本</p> <p>■粋トレ(12) ※先着順 13:00~ ボール, 13:30~タオル</p> | <p>29 ■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ボール、10:30~マット</p> <p>■サマーコンサート マリンバ、ビブラフォンコンサート 13:30~14:30 (開場:13:00)</p> | <p>30 ★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00</p> <p>★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30~14:30</p> | <p>31 ■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ボール体操 10:30~ 基本の体操+タオル体操</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。