

2021年

霜月

いきいき勝どき11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 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ★手話講座/加納(12) 11:10~12:00 ★脳活性化教室(12)/佐々木 13:15~14:15 ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30 ※ピアノレッスン 9:00~12:00	2 ★聴いて楽しむ童謡(12) 9:20~10:00 ★みんなで響こう(12) 10:15~11:00 ■健康相談 13:30~14:30 担当:杉野医師 ★勝どき健康体操 14:00~/中村 ★初心者英会話教室/秋山 15:15~16:15	3 文化の日 ★きらきらエクササイズ 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【ユリ組】/石田 14:30~16:30 ※ピアノレッスン 9:00~12:00	4 ★陳式太極拳/リン 10:00~11:00 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30 ○パソコン 初歩相談	5 ★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00 ★楽ラク筋トレ 13:30~14:30 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15	6 ★フラダンス教室 10:30~11:30/須藤 ★星のソムリエ 宇宙のお話(12) 13:30~14:30/遠藤 ■粋トレ(12) ※先着順 15:00~ 基本の体操+ポール体操 15:30~ 基本+タオル(タオル持参)	
	7 お風呂休み ※ナンプレ(ロビー版) ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00~15:00 ■シネマ上映会 第4弾 15:10~	8 ★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 ★カラー筆ペン教室/桜川 13:00~13:45 ★スマホ講座(4) 14:00~15:00 ★椅子ヨガ体操(12)/FUJIKO 15:30~16:30	9 ★聴いて楽しむ童謡(12) 9:20~10:00 ★みんなで響こう(12) 10:15~11:00 ★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	10 お風呂休み ※ピアノレッスン 9:00~12:00 ★きらきらエクササイズ 9:30~10:30/岡本 ★おもてなしイングリッシュ(12) 11:00~12:00 ★オカリーナ教室/深瀬 初心者 14:15~, 経験者 15:30~ ★鉛筆画教室/飯田 13:45~ ■歯ッピーすまいる講座(8) 14:30~15:30	11 お風呂休み ★いきいき句会(10)/太田 10:00~12:00 ★いきいき運動/高山 13:30~14:30 ★スマホ講座(4) 15:00~16:00	12 ※ナンプレ(チャレンジ版) ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ★楽ラク筋トレ 13:30~14:30 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15 ※ピアノレッスン 9:00~12:00	13 ★楽しく、ポッチャ! ①9:30~10:30 (6) ②10:40~11:40 (6) ★ゆるっとロコレッチ/山崎 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
14 お風呂休み ※ナンプレ(ロビー版)	15 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ★手話講座/加納(12) 11:10~12:00 ★脳活性化教室(12)/佐々木 13:15~14:15 ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30	16 ★聴いて楽しむ童謡(12) 9:20~10:00 ★みんなで響こう(12) 10:15~11:00 ★勝どき健康体操/中村 14:00~15:00(タオル持参) ★初心者英会話教室/秋山 15:15~16:15	17 ★きらきらエクササイズ 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 14:30~16:30	18 ★陳式太極拳/リン 10:00~11:00 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30 ○パソコン 初歩相談	19 ★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00 ★楽ラク筋トレ 13:30~14:30 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15	20 ★フラダンス教室 10:30~11:30/須藤 ★星のソムリエ 宇宙のお話(12) 13:30~14:30/遠藤 ■粋トレ(12) ※先着順 15:00~ 基本の体操+ポール体操 15:30~ 基本の体操+マット体操	
21 お風呂休み ※ナンプレ(ロビー版) 配布日 ■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 ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00~15:00 ■シネマ上映会 第5弾 15:10~	22 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ★カラー筆ペン教室/桜川 13:00~13:45 ★スマホ講座(4) 14:00~15:00 ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30	23 勤労感謝の日 ★聴いて楽しむ童謡(12) 9:20~10:00 ★みんなで響こう(12) 10:15~11:00 ★初心者英会話教室/秋山 15:15~16:15	24 お風呂休み ※ピアノレッスン 9:00~12:00 ★きらきらエクササイズ 9:30~10:30/岡本 ★おもてなしイングリッシュ 11:00~12:00 ★オカリーナ教室/深瀬 初心者 14:15~, 経験者 15:30~ ★鉛筆画教室/飯田 13:45~15:45	25 ■粋トレ(12) ※先着順 10:00~ 基本の体操+ポール体操 10:30~ 基本の体操+タオル体操(持参) ★いきいき運動/高山 13:30~14:30 ■勝どき健康セミナー 14:30~ 『脂質異常症の検査』 ※当日先着順 ※勝どき児童館 ちぎり絵出前講座 15:00~	26 ※ナンプレ(チャレンジ版) 配布日 ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ★楽ラク筋トレ 13:30~14:30 ★英会話教室/秋山 15:15~16:15 ※ピアノレッスン 9:00~12:00	27 ★楽しく、ポッチャ! ①9:30~10:30 (6) ②10:40~11:40 (6) ★ゆるっとロコレッチ/山崎 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00	
28 お風呂休み ※ナンプレ(ロビー版) 配布日 ■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 ★杉並江戸落語研究会寄席 13:30~15:00	29 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30 ※ピアノレッスン 9:00~12:00	30 ★聴いて楽しむ童謡(12) 9:20~10:00 ★みんなで響こう(12) 10:15~11:00 ★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	【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(1, 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。(※当日先着順) ○ : 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。				12月の講座 申込み受付開始 11月15日(月)
※講師や会場の都合により開催日や時間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。							