

2022年

開館時間延長:
9時から18時迄

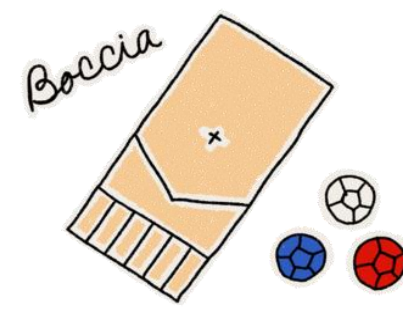
いきいき勝どき7月の行事予定

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>7月</p> <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。 人数制限を行っております。 ■: 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 style="text-align: center;">7月の先着順講座 申込み受付開始 6月22日(水)</p>						
3 お風呂休み	4 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★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/松下 13:15~14:15 ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30	5 ★楽しく歌おう 9:10~9:55 ★みんなで響こう 10:00~10:45 ★脳力あつぷ体操/山崎 11:00~12:00 ■健康相談 13:30~14:30 担当: 杉野医師 ★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	6 ★きらきらエクササイズ/岡本 9:30~ ★読み聞かせ劇場講座/ 11:00~11:30 ★初めてのスマートフォン 11:00~12:00 ★いきいきいい声/松本 12:30~13:15 ★はがき絵【ユリ組】 14:30~16:30	7 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★陳式太極拳/リン 10:00~11:00 ★いきいき教室(音楽)/久原 13:30~14:30 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30 ○パソコン 初歩相談	8 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30~14:30 ★かんたんスマホ教室 15:00~16:30	9 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★フラダンス教室 10:30~11:30/須藤 ■星のソムリエ 宇宙のお話 13:30~14:30 /遠藤 ■男性諸君! 元気に歌おう 15:00~16:30
10 お風呂休み	11 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ★いきいき書道教室/梅田 13:00~14:00 ★スマホ講座 14:00~15:00 ■生きがい相談 13:00~15:00 担当: 生きがい活動支援室 ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30	12 ★楽しく歌おう 9:10~9:55 ★みんなで響こう 10:00~10:45 ★脳力あつぷ体操/山崎 11:00~12:00 ★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	13 お風呂休み マッサージ抽選申込み開始 ★きらきらエクササイズ/岡本 9:30~ ■おもてなしイングリッシュ 11:00~12:00/FUJIKO ★初めてのスマートフォン/ 11:00~ ★いきいきいい声/松本 12:30~ ★オカリーナ教室/初心者14:15~	14 朝の粋トレ 9:10~9:40 ■いきいき句会 10:00~12:00/太田 ★いきいき運動/高山 13:30~14:30 ★スマホ講座 15:00~16:00 ★いきいき鉛筆画/土山(どやま) 15:00~16:30	15 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00 ■囲碁教室/仲田 10:00~12:00 ★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30~14:30 ★人生100年時代の終活と相続 15:00~16:00	16 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★フラダンス教室 10:30~11:30/須藤 ■星のソムリエ 宇宙のお話 13:30~14:30 /遠藤 ■男性諸君! 元気に歌おう 15:00~16:30
17 お風呂休み	18 海の日 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★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/松下 13:15~14:15 ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30	19 ★合唱 9:15~10:45 ★脳力あつぷ体操/山崎 11:00~12:00 ★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	20 ★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 11:00~12:00 ★初めてのスマートフォン 11:00~ ★いきいきいい声/松本 12:30~13:15 ★はがき絵【バラ組】 14:30~16:30	21 マッサージ抽選発表 15:00~ 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★陳式太極拳/リン 10:00~11:00 ★いきいき教室(音楽)/久原 13:30~14:30 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30 ○パソコン 初歩相談	22 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30~14:30 ★かんたんスマホ教室 15:00~16:30	23 朝の粋トレ 9:10~9:40 ■楽しく、ポッチャ! ①9:50~10:50 ②11:00~12:00 ★ゆるっとロコレッチ/山崎 13:30~14:30
24 お風呂休み	25 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ★スマホ講座 14:00~15:00 ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30	26 ★みんなで響こう 9:15~10:45 ★脳力あつぷ体操/山崎 11:00~12:00 ■介護予防相談 12:00~12:30 ★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	27 お風呂休み マッサージサービス ★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/FUJIKO ★初めてのスマートフォン 11:00~12:00 ■粋トレ 13:30~ボール、14:00~タオル	28 ■粋トレ 10:00~ボール、10:30~マット ★いきいき運動/高山 13:30~14:30 ■勝どき健康セミナー 14:30~ テーマ『フレイル予防』 ★いきいき鉛筆画/土山(どやま) 15:00~16:30 ※勝どき児童館 ちぎり絵出前講座 15:00~	29 朝の粋トレ 9:10~9:40 ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30~14:30 ★合唱 15:00~16:30	30 朝の粋トレ 9:10~9:40 ■地震対策講座 『みんなの知恵で地震から身を守ろう!』 10:30~11:30 ★納涼ポッチャ体験大会 13:30~16:00
31 お風呂休み	いきいき勝どき(敬老館)は、今年も7月1日(金)~9月11日(日)まで開館時間を1時間延長し18時までご利用いただけます。どうぞ皆様涼みにいらしてください。					

「納涼ポッチャ体験大会」
7月30日(土)
13:30~16:00



3人1チームでお申し込みください。
6チームまで受け付けます。
奮ってお申し込み下さい。
6月22日(水) 申込開始先着順

※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。