

2022年

開館時間延長:
9時から18時迄

いきいき勝どき8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
8月 ※ナンプレ(ロビー版)配布日 7 お風呂休み ■輪になって踊ろう 10:00~12:00 ※当日先着順(20)  ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00~15:00 ※ナンプレ(ロビー版)配布日 14 お風呂休み ■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 ■粋トレ 13:30~ 基本の体操+ボール体操 14:00~ 基本の体操+タオル体操(タオル持参) ■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) ※ナンプレ(ロビー版)配布日 21 お風呂休み ■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 ※ナンプレ(ロビー版)配布日 28 お風呂休み ■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 	1 ■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	2 ★楽しく歌おう 9:30~10:30 ★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/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	3 ★きらきらエクササイズ/岡本 9:30~ ★読み聞かせ劇場講座/岩間 11:00~12:00 ★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	4 ■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 ピアノ/レッスン 9:00~12:00	5 ■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~ ★くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 15:00~16:30 	6 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ★フラダンス教室 10:30~11:30/須藤 ピアノ/レッスン 9:00~12:00 ■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
	8 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ★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 ★スマホ講座 14:00~15:00 ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30	9 ★楽しく歌おう 9:30~10:30 ★脳力あつぷ体操/山崎 11:00~12:00 ★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	10 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 12:30~13:15 ★オカリーナ教室/深瀬 初心者 14:15~15:15	11 山の日 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ★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 ピアノ/レッスン 9:00~12:00 	12 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ★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 ※ナンプレ(チャレンジ版)配布日	13 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ■楽しく、ポッチャ! ①9:50~10:50 ②11:00~12:00 ピアノ/レッスン 9:00~12:00  ★ゆるっとロコレッチ/山崎 13:30~14:30
	15 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ■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	16 ★合唱 9:10~10:30 ★脳力あつぷ体操/山崎 11:00~12:00 ★みんなで響こう 13:30~15:00 ★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/岡本 9:30~10:30 ★読み聞かせ劇場講座/岩間 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 ★オカリーナ教室/深瀬 初心者 14:15~15:15 ★はがき絵【バラ組】 14:30~16:30	18 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ★陳式太極拳/リン 10:00~11:00 ★楽しく合唱 13:30~15:00 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30~16:30 ★パソコン初歩相談 ピアノ/レッスン 9:00~12:00	19 ■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 ■介護予防相談 14:30~15:30	20 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ★フラダンス教室 10:30~11:30/須藤 ★ゆるっとロコレッチ/山崎 13:30~14:30 ■男性諸君!元気に歌おう 15:00~16:30 ピアノ/レッスン 9:00~12:00
	22 ■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 ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30	23 ★みんなで響こう 9:10~10:30 ★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	24 お風呂休み ■マッサージサービス ★きらきらエクササイズ/岡本 9:30~10:30 ■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 11:00~12:00 ★オカリーナ教室/深瀬 初心者 14:15~15:15	25 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ■おとしより相談 センター出前講座 11:00~ 『介護予防・中央区の施設の説明』 ★いきいき運動/高山 13:30~ ■勝どき健康セミナー 『メタボリックシンドローム』 14:30~ ★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~ ピアノ/レッスン 9:00~12:00	26 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ■囲碁教室/仲田 10:00~12:00 ★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 ※ナンプレ(チャレンジ版)配布日	27 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ■楽しく、ポッチャ! ①9:50~10:50 ②11:00~12:00 ピアノ/レッスン 9:00~12:00 ■星のソムリエ 宇宙のお話 13:30~14:30 /遠藤
	29 ■朝の粋トレ 9:10~9:40 ★踏み台運動/金子 10:00~11:00 ■輪になって踊ろう 14:00~16:00 ※当日先着順(20) ★スマホ講座 14:00~15:00	30 ★合唱 9:10~10:30 ★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	31 ★きらきらエクササイズ/岡本 9:30~10:30 ★オカリーナ教室/深瀬 初心者 14:15~15:15	【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。		

8月の先着順講座申込み
受付開始 7月22日(金)

休止講座:ご注意ください

8/8(月):書道教室

8/11(木):いきいき句会

8/12(金):元気体操

8/15(月):踏み台運動

8/16(火):健康体操

8/18(木):いきいき音楽

8/29(月):椅子ヨガ

※講師や会場の都合により開催日や時間の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。