

2022年

開館時間延長:  
9月11日迄



# いきいき勝どき9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><b>【表の見方】</b> 講座名の後ろの( )内の数字は定員です。  <b>★</b>: 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。  <b>■</b>: どなたでも参加できます。            当日先着順受付ですが、人数制限があります。  <b>○</b>: 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>9月</p>		<p>1</p> <p>■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</p>	<p>2</p> <p>■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</p>	<p>3</p> <p>■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</p>
<p>4</p> <p>お風呂休み</p> <p>■粋トレ 10:00~ボール、10:30~マット            ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00~15:00            ■シネマ上映会 第1弾 「警察日記」 15:00~ (111分)</p>	<p>5</p> <p>■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~            ★みんなで響こう 13:00~14:30            ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30</p>	<p>6</p> <p>★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(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</p>	<p>7</p> <p>★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 11:00~12:00            ★いきいきいい声 /松本 12:30~13:15            ★はがき絵【ユリ組】 14:30~16:30</p>	<p>8</p> <p>■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</p>	<p>9</p> <p>■朝の粋トレ 9:10~9:40            ★勝どき元気体操 10:00~11:00/中村            ■防犯講話 11:10~11:40/月島警察署 『月島地域の詐欺被害について』            ★かんたんスマホ教室 15:00~16:30</p>	<p>10</p> <p>■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            ★地震対策講座 『みんなの知恵で地震から身を守ろう!』 14:30~15:30</p>	
<p>11</p> <p>お風呂休み</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            ■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)</p>	<p>12</p> <p>■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</p>	<p>13</p> <p>★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/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</p>	<p>14</p> <p>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</p>	<p>15</p> <p>■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</p>	<p>16</p> <p>■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</p>	<p>17</p> <p>■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</p>	
<p>18</p> <p>お風呂休み</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            ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00~15:00            ■シネマ上映会 第2弾 「赤いハンカチ」 15:10~ (98分)</p>	<p>19</p> <p>敬老の日            ■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            ★敬老のつどい(40) 「トロンボーン&amp;ピアノコンサート」 開演 13:30~ 開場 13:00            ★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30~16:30</p>	<p>20</p> <p>★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</p>	<p>21</p> <p>★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 11:00~12:00            ★いきいきいい声 /松本 12:30~            ★はがき絵【バラ組】 14:30~16:30</p>	<p>22</p> <p>マッサージ抽選発表 15:00~            ■朝の粋トレ 9:10~9:40            ★いきいき運動/高山 13:30~            ■勝どき健康セミナー 『塩分のお話』 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~</p>	<p>23</p> <p>秋分の日            ■朝の粋トレ 9:10~9:40            ★みんなで響こう 10:30~12:00            ★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</p>	<p>24</p> <p>■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</p>	
<p>25</p> <p>お風呂休み</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            ■杉並江戸落語研究会寄席 13:30~15:00</p>	<p>26</p> <p>■朝の粋トレ 9:10~9:40            ★踏み台運動/金子 10:00~11:00            ■介護予防相談 11:00~12:00            ★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</p>	<p>27</p> <p>★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</p>	<p>28</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>■朝の粋トレ 9:10~9:40            ■みんなで発表会 開演 13:30~</p>	<p>30</p> <p>■朝の粋トレ 9:10~9:40            ★勝どき元気体操/中村 10:00~11:00            ★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30~14:30</p>	<p>9月の先着順講座申込み            受付開始 8月22日(月)            休止講座: ご注意ください            9/9(金): 楽ラク筋トレ            9/19(月): 脳活性化教室            9/23(金): 元気体操</p>	

※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。