

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
1 お風呂休み ★からだスマイルチェックセミナー(20) 10:00~11:00 *事前申込先着順 ◆初歩からのデジカメ教室 13:00~15:00/吉久 ★パソコン 初歩相談 マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習 15:00~16:30	2 ピアノ レッスン 9:00~12:00 ◆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(24)/佐々木 13:15~14:15 ■中央 粋なまちトレーニング 15:15~ ■椅子ヨガ体操(40)/FUJIKO 15:30~16:30 コーラスくらぶ自主練習 13:00~14:30	3 ■楽しく歌おう 9:20~ ■みんなで響こう 10:15~ ◆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	4 ■楽しく踊るテーマパークダンス(30) 9:30~10:30/室 ◆読み聞かせ劇場講座/岩間 11:00~12:00 ◆はがき絵【ユリ組】/石田 14:00~16:00	5 ◆陳式太極拳/リン 10:00~11:00 ピアノ レッスン 9:00~12:00 ■中央 粋なまちトレーニング 13:15~ ■いきいき教室(音楽)/久原 13:30~14:30 ◆はじめてのヨガ/豊島 15:00~16:00	6 ◆勝どき元気体操/中村 10:00~11:00 ■囲碁教室(10)山口 10:00~12:00 ■始めようナンプレ 初歩 (18) 13:00~14:30/朝倉 ■健康相談 13:30~15:00 担当:星合医師 ◆英会話教室/秋山 15:15~16:15	7 ピアノ レッスン 9:00~12:00 ■フラダンス教室 10:30~11:30/須藤 ■星のソムリエ 宇宙のお話 『アストロバイロジ- (地球外生命)』③ 13:30~14:30/遠藤 ■男性諸君! 元気に歌おう 14:45~15:30 ■楽しく、ポッチャ!(12) 15:45~16:30		
8 お風呂休み ■ゴムバンド教室(15) さわやか体操リーダー 10:00~11:00 受付開始 9:00 マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習 15:00~16:30 ■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)	9 ピアノ レッスン 9:00~12:00 ◆踏み台運動/金子 10:00~11:00 ■生きがい相談 13:00~16:00 担当:生きがい活動支援室 ◆小筆で楽しむ書道/西澤 13:00~15:00 ■ポッチャ体験会 13:00~14:30 ■椅子ヨガ体操(40)/FUJIKO 15:30~16:30	10 ■楽しく歌おう 9:20~ ■みんなで響こう 10:15~ ◆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 15:15~16:15/秋山	11 マッサージ抽選申込み開始 ■きらきらエクササイズ(30) 9:30~10:30/岡本 ■おもてなしイングリッシュ 13:00~14:00/FUJIKO ◆オカリーナ教室/深瀬 初心者 14:15~15:15 経験者 15:30~16:30	12 ピアノ レッスン 9:00~12:00 ■いきいき句会(21) 10:00~12:00/太田 ■いきいき運動(35)/高山 13:30~14:30	13 ※ナンプレ (チャレンジ版) 配布日 お風呂 休み ピアノ レッスン 9:00~12:00 ◆勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ■カラオケ講習会/西 14:00~ ■楽ラク筋トレ(40)/桜井 13:00~14:00 ◆英会話教室/秋山 15:15~16:15	14 ■健康吹き矢/堀井 10:00~11:30 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 13:30~14:30 ■Speak,easy! 英語文化交流(18) 15:00~16:00/ジヨセフ イタクラ		
■リサイクルデイ2020 出展品受付 3月5日(木)~3月18日(水)								
15 お風呂休み ■さわやか体操リーダー ゴムバンド教室(15) 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 ★パソコン 初歩相談 マハロ・ウクレレ・クラブ 自主練習 15:00~16:30	16 ◆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(24)/佐々木 13:15~14:15 ■中央 粋なまちトレーニング 15:15~ ■椅子ヨガ体操(40)/FUJIKO 15:30~16:30 コーラスくらぶ自主練習 13:00~14:30	17 ※ナンプレ (ロビー版) 配布日 ■コーラス 9:20~10:30 ★3月生まれお誕生会 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	18 ピアノ レッスン 9:00~12:00 ■楽しく踊るテーマパークダンス(30) 9:30~10:30/室 ◆読み聞かせ劇場講座/岩間 11:00~12:00 ◆はがき絵【バラ組】/石田 14:00~16:00	19 マッサージ抽選 結果発表 15:00~ ◆陳式太極拳/リン 10:00~11:00 ■中央 粋なまちトレーニング 13:15~ ■いきいき教室(音楽)/久原 13:30~14:30 ◆はじめてのヨガ/豊島 15:00~16:00	20 春分の日 ■粋なまちに挑戦してみよう! 10:00~11:00 ■囲碁教室(10)山口 10:00~12:00 ■ナンプレ チャレンジ (18) 13:00~14:30/朝倉 ◆英会話教室/秋山 15:15~16:15	21 ピアノ レッスン 9:00~12:00 ■フラダンス教室 10:30~11:30/須藤 ■星のソムリエ 宇宙のお話 『アストロバイロジ- (地球外生命)』④ 13:30~14:30/遠藤 ■男性諸君! 元気に歌おう 14:45~15:30 ■楽しく、ポッチャ!(12) 15:45~16:30		
■リサイクルデイ2020 出展品受付 3月5日(木)~3月18日(水)								
22 お風呂休み ピアノ レッスン 9:00~12:00 ■さわやか体操リーダー ゴムバンド教室(15) 10:00~11:00 受付開始9:00 ■勝どきリサイクル 13:00~16:00 ※ウクレレ・クラブ練習はありません	23 ◆踏み台運動/金子 10:00~11:00 ◆小筆で楽しむ書道/西澤 13:00~15:00 ■ポッチャ体験会 13:00~14:30 ■椅子ヨガ体操(40)/FUJIKO 15:30~16:30	24 ■楽しく歌おう 9:20~ ■みんなで響こう 10:15~ ◆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 15:15~16:15/秋山	25 マッサージサービス 10:40~ ■きらきらエクササイズ(30) 9:30~10:30/岡本 ■おもてなしイングリッシュ 13:00~14:00/FUJIKO ◆オカリーナ教室/深瀬 初心者 14:15~、経験者 15:30~	26 ★第3回ポッチャ大会 9:30~11:00(事前エントリー) ■館長なんでも相談室 11:00~ ■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『インフル・ノロ・冬の保湿』 ※勝どき児童館 ちぎり絵出前講座 15:00~	27 ※ナンプレ (チャレンジ版) 配布日 お風呂 休み ピアノ レッスン 9:00~12:00 ◆勝どき元気体操 10:00~11:00/中村 ■楽ラク筋トレ(40)/桜井 13:00~14:00 ◆英会話教室/秋山 15:15~16:15	28 ■健康吹き矢/堀井 10:00~11:30 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 13:30~14:30 ■Speak,easy! 英語文化交流(18) 15:00~16:00/ジヨセフ イタクラ		
■リサイクルデイ2020 出展品展示 3月19日(木)~3月28日(土)								
29 お風呂休み ■リサイクルデイ2020 抽選会 お持ち帰り 10:00~ ■第72回杉並江戸落語研究会寄席 13:30~15:00 マハロ・ウクレレ・クラブ自主練習15:00~16:30	30 ピアノ レッスン ■粋なまちに挑戦してみよう! 10:00~11:00 ■月島つながり広場(通いの場) 体験会 13:30~14:30 ■椅子ヨガ体操(40)/FUJIKO 15:30~16:30 コーラスくらぶ自主練習 13:00~14:30	31 ■楽しく歌おう 9:20~ ■みんなで響こう 10:15~ ◆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 15:15~16:15/秋山	【表の見方】講座の後ろの( )内の数字は定員です。 ◆:事前に予約・申込が必要です。 参加期間が決まっていますので期間途中からの申し込みはできません。 ■:予約は不要でどなたでも参加できます。 ただし定員のある講座は当日先着順となりますので少し早めにお越しください。 ☆: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。 【お知らせ】※「元気体操」:3月20日(金)、「踏み台運動」:3月30日(月)はお休みです。					

※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。

