

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<p>【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・定員が決まっていますので期間途中からの申込みはできません。定員を超える講座は、クラス分けを行います。事前にお申込みください。 申込み受付期間: 7月26日(日)まで 詳細は、裏面の内容をご確認ください。 ■: 原則すべての講座が定員制となり、一部の講座は事前申込制(先着順)となります。 申込み受付期間: 7月26日(日)まで 受付にお声かけください。詳細は、裏面の内容をご確認ください。 ☆: 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。 ※講師名は省略しています</p>					
	<p>2 お風呂休み</p> <p>■スマホ講座(4) 10:00~11:00</p> <p>◆初歩からのデジカメ教室(10) 13:00~15:00</p> <p>☆パソコン 初歩相談</p>	<p>3</p> <p>◆踏み台運動(12) 10:00~11:00</p> <p>■手話講座(12) 11:10~12:00</p> <p>■脳活性化教室(12) 13:15~14:15</p> <p>■椅子ヨガ体操(12) 15:30~16:30</p>	<p>4</p> <p>◆勝どき健康体操(12) 14:00~15:00(タオル持参)</p> <p>◆初心者英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>5</p> <p>■楽しく踊るテーマパークダンス(12) 9:30~10:30</p> <p>◆読み聞かせ劇場講座(8) 11:00~12:00</p> <p>◆はがき絵【ユリ組】(15) 14:00~16:00</p>	<p>6</p> <p>◆陳式太極拳(9) 10:00~11:00</p> <p>◆ベッドヨガ(12) 15:30~16:30 NEW</p>	<p>7</p> <p>◆勝どき元気体操(12) 10:00~11:00</p> <p>■囲碁教室(8) 10:00~12:00</p> <p>■始めようナンプレ 初歩 (12) 13:00~14:30</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15</p>
<p>9 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 中止</p> <p>■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>10 山の日</p> <p>■スマホ講座(4) 10:00~11:00</p> <p>◆小筆で楽しむ書道(11) 13:00~15:00 中止</p> <p>■椅子ヨガ体操(12) 15:30~16:30</p>	<p>11</p> <p>◆勝どき健康体操(12) 14:00~15:00(タオル持参)</p> <p>◆初心者英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>12</p> <p>■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30</p> <p>■おもてなしイングリッシュ(12) 11:00~12:00 ※時間変更</p> <p>◆鉛筆画教室(11) 13:45~15:45 NEW</p>	<p>13</p> <p>■いきいき句会(12) 10:00~12:00</p> <p>■いきいき運動(12) 13:30~14:30</p> <p>■おとしより相談センター出前講座(12) 『おとしより相談センターについて』 『ストレッチ&脳トレ』 14:30~</p>	<p>14 お風呂休み</p> <p>■楽ラク筋トレ(12) 13:00~14:00</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>15</p> <p>■フラダンス教室(12) 10:30~11:30</p> <p>■星のソムリエ 宇宙のお話(12) 『太陽の不思議②』 13:30~14:30</p> <p>■楽しく、ポッチャ!(6×2回) 15:00~16:30</p>
<p>16 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 中止</p> <p>◆初歩からのデジカメ教室(10) 13:00~15:00</p> <p>☆パソコン 初歩相談</p>	<p>17</p> <p>◆踏み台運動(12) 10:00~11:00</p> <p>■手話講座(12) 11:10~12:00</p> <p>■脳活性化教室(12) 13:15~14:15</p> <p>■椅子ヨガ体操(12) 15:30~16:30</p>	<p>18</p> <p>◆勝どき健康体操(12) 14:00~15:00(タオル持参)</p> <p>◆初心者英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>19</p> <p>■楽しく踊るテーマパークダンス(12) 9:30~10:30</p> <p>◆読み聞かせ劇場講座(8) 11:00~12:00</p> <p>◆はがき絵【バラ組】(15) 14:00~16:00</p>	<p>20</p> <p>◆陳式太極拳(9) 10:00~11:00</p> <p>◆ベッドヨガ(12) 15:30~16:30 NEW</p>	<p>21</p> <p>◆勝どき元気体操(12) 10:00~11:00</p> <p>■囲碁教室(8) 10:00~12:00</p> <p>■ナンプレ チャレンジ (12) 13:00~14:30</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>22</p> <p>■ゆるっとロコレッチ(12) 13:30~14:30</p>
<p>23 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 中止</p>	<p>24</p> <p>◆踏み台運動(12) 10:00~11:00</p> <p>◆小筆で楽しむ書道(11) 13:00~15:00</p> <p>■椅子ヨガ体操(12) 15:30~16:30</p>	<p>25</p> <p>◆勝どき健康体操(12) 14:00~15:00(タオル持参)</p> <p>◆初心者英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>26</p> <p>■きらきらエクササイズ(12) 9:30~10:30</p> <p>■おもてなしイングリッシュ(12) 11:00~12:00 ※時間変更</p> <p>◆鉛筆画教室(11) 13:45~15:45 NEW</p>	<p>27</p> <p>■中央粋なまちトレーニング(12) 10:00~11:00</p> <p>■いきいき運動(12) 13:30~14:30</p> <p>■勝どき健康セミナー(12) 『血圧の正しい測り方』 14:30~</p>	<p>28 お風呂休み</p> <p>◆勝どき元気体操(12) 10:00~11:00</p> <p>■楽ラク筋トレ(12) 13:00~14:00</p> <p>◆英会話教室 15:15~16:15</p>	<p>29</p> <p>■スマホ講座(4) 10:00~11:00</p> <p>■ゆるっとロコレッチ(12) 13:30~14:30</p>
<p>30</p>	<p>31</p> <p>◆踏み台運動(12) 10:00~11:00</p> <p>◆小筆で楽しむ書道(11) 13:00~15:00</p> <p>■椅子ヨガ体操(12) 15:30~16:30</p>					

※なお、実施内容は、社会状況により変更となる場合があります。(変更時は館内に掲示いたします) 予めご了承くださいませお願いいたします。