# 2023年 皐月 いきいき勝どき5月の行事予定

いきいき勝どきへの
お問い合わせは・・ ☎ 3531－3258

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|
| **1**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★踏み台運動/金子10:00～11:00<br>■TVゲームでボウリング 11:10～12:00<br>ピアノレッスン 9:00～11:00<br>■手話講座/加納11:10～<br>■みんなで響こう/13:30～<br>★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30～ | **2**<br>■楽しく歌おう/9:30～10:30<br>★脳力あっぷ体操/山崎11:00<br>■健康相談 13:30～14:30 担当:杉野医師<br>★勝どき健康体操(タオル持参) 14:00～15:00/中村<br>★初心者英会話教室/秋山 15:15～16:15 | **3**<br>★きらきらエクササイズ/岡本 9:30～<br>★読み聞かせ劇場講座11:00～12:<br>★初めてのスマートフォン 11:00～12:00<br>★いきいきいい声 /松本12:30<br>マハロ・ウクレレ・クラブ/13:00～<br>★絵手紙教室【ユリ組】14:30～ | **4**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★陳式太極拳/リン10:00～<br>★スマートフォン相談会/10:00～ NEW<br>■いきいき教室(音楽)/久原 13:30～14:30<br>★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30～16:30 | **5**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>■ちょこっとYouTube 10:00～11:00 NEW<br>■囲碁教室/仲田/10:00～<br>★人生100年時代の終活と相続『遺言と家族信託』 15:00～16:30 | **6**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★フラダンス教室 10:30～11:30/須藤<br>ピアノレッスン 9:00～12:00<br>■星のソムリエ 宇宙のお話 13:30～14:30 /遠藤<br>■男性諸君！元気に歌おう 15:00～16:30 |
| **7**<br>お風呂休み<br>※ナンプレ(ロビー版)配布<br>■粋トレ 10:00～ボール、10:30～マット<br>★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00～15:00<br>■シネマ上映会 第15弾<br>●紅の翼● 15:10～ | **8**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★踏み台運動/金子 10:00～11:00<br>■生きがい相談 13:00～15:00 担当:生きがい活動支援室<br>★いきいき書道教室/梅田 13:00～14:00<br>★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30～16:30 | **9**<br>■楽しく歌おう 9:30～10:30<br>★脳力あっぷ体操/山崎 11:00～12:00<br>★勝どき健康体操(タオル持参) 14:00～15:00/中村<br>★初心者英会話教室/秋山 15:15～16:15 | **10** お風呂休み<br>マッサージ抽選申込み開始<br>★きらきらエクササイズ/岡本 9:30～<br>■おもてなしイングリッシュ 11:00～12:00/FUJIKO<br>★初めてのスマートフォン 11:00～12:00<br>★いきいきいい声 /松本 12:30～13:15<br>★オカリーナ教室/14:15～15:15 | **11**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★ペン水彩画/【A組】10:00～<br>★スマホ/パソコン相談 10:00～ 13:00～ 14:00～<br>■いきいき運動/高山 13:30～14:30<br>★いきいき鉛筆画/土山(どやま) 15:00～16:30 | **12**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>※ナンプレ(チャレンジ版)配布日<br>★勝どき元気体操 10:00～11:00/中村<br>ピアノレッスン 9:00～12:00<br>★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30～14:30<br>★かんたんスマホ教室 15:00～16:30 | **13**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>■楽しく、ボッチャ！<br>①9:30～10:30<br>②10:40～11:40<br>ピアノレッスン 9:00～12:00<br>★ゆるっとロコレッチ/山崎 13:30～14:30<br>■合唱/15:00～16:00 |
| **14**<br>お風呂休み<br>※ナンプレ(ロビー版)配布日<br>■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<br>■粋トレ 13:30～ボール、14:00～マット<br>■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) | **15**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★踏み台運動/金子 10:00～11:00<br>ピアノレッスン 9:00～11:00<br>■TVゲームでボウリング 11:10～12:00<br>■手話講座/加納 11:10～12:00<br>■みんなで響こう/13:30～<br>★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30～16:30 | **16**<br>■楽しく歌おう 9:30～10:30<br>★脳力あっぷ体操/山崎 11:00～12:00<br>★勝どき健康体操/中村 14:00～15:00(タオル持参)<br>★初心者英会話教室/秋山 15:15～16:15 | **17**<br>★きらきらエクササイズ 9:30～10:30/岡本<br>★読み聞かせ劇場講座 11:00～12:00<br>★初めてのスマートフォン 11:00～<br>★いきいきいい声 /松本 12:30～13:15<br>マハロ・ウクレレ・クラブ/13:00～<br>★絵手紙教室【バラ組】 14:30～16:30 | **18**<br>マッサージ抽選発表<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★陳式太極拳/リン 10:00～11:00<br>ピアノレッスン 9:00～12:00<br>★スマートフォン相談会/10:00～ NEW<br>■いきいき教室(音楽)/久原 13:30～14:30<br>★ベッドヨガ/FUJIKO 15:30～16:30<br>★スマホ/パソコン相談 | **19**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★勝どき元気体操/中村 10:00～11:00<br>■囲碁教室/仲田/10:00～<br>★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30～14:30<br>★健康づくり講座『フレイル＆頻尿予防』 15:00～16:30 | **20**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★フラダンス教室 10:30～11:30/須藤<br>ピアノレッスン 9:00～12:00<br>■星のソムリエ 宇宙のお話 13:30～14:30 /遠藤<br>■男性諸君！元気に歌おう 15:00～16:30 |
| **21**<br>お風呂休み<br>※ナンプレ(ロビー版)配布日<br>■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<br>■ちょこっとYouTube 14:00～15:00 NEW | **22**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★踏み台運動/金子 10:00～11:00<br>★いきいき書道教室/梅田 13:00～14:00<br>★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30～16:30 | **23**<br>■楽しく歌おう/9:30～10:30<br>★脳力あっぷ体操/山崎 11:00～12:00<br>★勝どき健康体操/中村 14:00～15:00(タオル持参)<br>★初心者英会話教室/秋山 15:15～16:15 | **24** お風呂休み<br>マッサージサービス<br>★きらきらエクササイズ/岡本 9:30～<br>■おもてなしイングリッシュ 11:00～12:00/FUJIKO<br>★初めてのスマートフォン 11:00～12:00<br>★オカリーナ教室/深瀬 14:15～15:15 | **25**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★ペン水彩画/【B組】10:00～<br>■いきいき運動/高山 13:30～14:30<br>■勝どき健康セミナー『高血圧』 14:30～<br>★いきいき鉛筆画/土山(どやま) 15:00～16:30 | **26**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>※ナンプレ(チャレンジ版)配布日<br>★勝どき元気体操 10:00～11:00/中村<br>ピアノレッスン 9:00～12:00<br>★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30～14:30<br>★かんたんスマホ教室 15:00～16:30 | **27**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>■楽しく、ボッチャ！<br>①9:30～10:30<br>②10:40～11:40<br>ピアノレッスン 9:00～12:00<br>★ゆるっとロコレッチ/山崎 13:30～14:30<br>■合唱/15:00～16:00 |
| **28**<br>お風呂休み<br>※ナンプレ(ロビー版)配布日<br>■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<br>■杉並江戸落語研究会寄席 13:30～15:00 | **29**<br>■朝の粋トレ/9:10～<br>★踏み台運動/金子 10:00～11:00<br>ピアノレッスン 9:00～11:00<br>■みんなで響こう/13:30～<br>★椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:30～16:30 | **30**<br>■楽しく歌おう/9:30～10:30<br>★脳力あっぷ体操/山崎 11:00～12:00<br>★勝どき健康体操/中村 14:00～15:00(タオル持参)<br>★初心者英会話教室/秋山 15:15～16:15 | **31**<br>★きらきらエクササイズ/岡本 9:30～<br>■アタマカラダほぐし体操/山崎 13:30～14:30<br>■筋膜ストレッチ/FUJIKO 15:30～16:30 | | ●5月休止講座●<br>5/5(金) 勝どき元気体操<br>5/5(金) 楽ラク筋トレ<br>5/21(日) 初歩からのデジカメ教室 |

★:(事前)申込み・参加期間が決まっている講座です。
受講期間(3～6か月)中の途中参加はできません。
申込多数の場合は抽選を行っております。

■:どなたでも参加できます。
当日受付です。先着順で人数制限があります。

※講師や会場の都合により開催日や時間が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。

2023/4/18