

2023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	
<div style="text-align: center; font-size: 48px; font-weight: bold;">8月</div> <div style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">8月</div> <div style="text-align: center; font-size: 12px;">※ナンプレ(ロビー版)配布日</div>	8月休止講座 8/11(金) 勝どき元気体操 8/11(金) 楽ラク筋トレ 8/14(月) 踏み台運動 8/14(月) いきいき書道教室 8/15(火) 勝どき健康体操 8/17(木) いきいき音楽 8/19(土) 星のソムリエ 8/20(日) 初歩からのデジカメ 8/28(月) うた輪んね	1 ■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 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 ■健康相談/13:30-14:30	2 ■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 ★いきいきい声/松本 12:30-13:30 ★絵手紙【ユリ組】14:30-16:30 ★初めてのスマートフォン /11:00-12:00 いきいきマハロ/13:00-14:30自主練習	3 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★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 15:00-16:00 ★スマートフォン相談会/10:00-16:00	4 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★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 ★人生100年時代終活と相続(保険) 15:00-16:30 ■囲碁教室/仲田10:00-12:00	5 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★フラダンス教室/須藤10:30-11:30 ★エアロビクス/13:30-14:30 ■男性諸君! 元気に歌おう 15:00-16:30 ★ピアルッスン9:00-12:00 ■星のソムリエ/遠藤13:30-14:30	
	6 お風呂休み ■朝からシネマ 上映会 10:00-12:00 『陽の当たる場所』1951年 主演: エリザベス・テイラー ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00-15:00	7 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★踏み台運動/金子10:00-11:00 ■手話講座/加納11:10-12:00 ■みんなで響こう/13:30-14:30 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00 ■TVゲームでボウリング11:10-12:00 ■うた輪んね/13:30-14:30自主練習 中止	8 ■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 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15	9 お風呂休み マッサージサービス抽選申込開始 ■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/FUJIKO 11:00-12:00 ★いきいきい声/松本12:30-13:30 ★オカリナ教室/深瀬14:15-15:15 ★初めてのスマートフォン /11:00-12:00 ★LINEお試し体験会/11:00-12:00	10 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★ペン水彩画/10:00-12:00 ■いきいき運動/高山 13:30-14:30 ★いきいき鉛筆画/土山 15:00-16:30 ★スマホ/パソコン相談/10:00-15:00	11 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★(お試し体験) 10:00-11:00 椅子に座って行うベリーダンス ■輪になって踊ろう 13:00-15:00 ★かんたんスマホ教室/15:00-16:30	12 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ■楽しく、ポッチャ! 09:50-10:50 11:00-12:00 ★ゆるっとロコレッチ/山崎 13:30-14:30 ■合唱/15:00-16:00 ★ピアルッスン9:00-12:00
	13 お風呂休み ■さわやか体操リーグ-/10:00-11:00 受付開始 /09:00- ★アクティブヨガ/13:30-14:30 ■ようこそいきいき勝どきへ/15:00-16:00	14 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ■朝からシネマ 上映会 10:00- タイトル未定 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00 ★ピアルッスン9:00-12:00	15 ■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 ★初心者英会話教室/秋山15:15-16:15	16 ■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 ★いきいきい声/松本12:30-13:30 ★絵手紙【バラ組】14:30~16:30 ★初めてのスマートフォン /11:00-12:00 ★LINEお試し体験会/11:00-12:00 いきいきマハロ/13:00-14:30自主練習	17 マッサージサービス抽選発表 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★陳式太極拳/リン10:00-11:00 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:00-16:00 ★スマートフォン相談会/10:00-16:00 ★スマホ/パソコン相談/10:00-15:00	18 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★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 ★おとせん出前講座/11:10-12:00 『知るつ栄養~配食弁当の試食会』 ■囲碁教室/仲田10:00-12:00 ★健康づくり講座/15:00-16:00 『災害衛生環境』	19 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★フラダンス教室/須藤10:30-11:30 ★エアロビクス/13:30-14:30 ■男性諸君! 元気に歌おう 15:00-16:30 ★ピアルッスン9:00-12:00
	20 お風呂休み ■さわやか体操リーグ-/10:00-11:00 受付開始 /09:00- ★アクティブヨガ/13:30-14:30	21 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★踏み台運動/金子10:00-11:00 ■手話講座/加納11:10-12:00 ■みんなで響こう/13:30-14:30 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00 ■TVゲームでボウリング11:10-12:00 ■うた輪んね/13:30-14:30自主練習	22 ■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 ★初心者英会話教室/秋山15:15-16:15	23 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/FUJIKO 11:00-12:00 ★オカリナ教室/深瀬14:15-15:15 ★初めてのスマートフォン /11:00-12:00	24 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★ペン水彩画/10:00-12:00 ■いきいき運動/高山13:30-14:30 ★いきいき鉛筆画/土山 15:00-16:30 ■勝どき健康セミナー-/14:40-15:10 「かくれ脱水に注意」	25 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★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 ★かんたんスマホ教室/15:00-16:30	26 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ■楽しく、ポッチャ! 09:50-10:50 ■楽しく、ポッチャ! 11:00-12:00 ★ゆるっとロコレッチ/山崎13:30-14:30 ■合唱/15:00~16:00 ★ピアルッスン9:00-12:00
	27 お風呂休み ■さわやか体操リーグ-/10:00-11:00 受付開始 /09:00- ■落語研究会寄席/13:30-15:00	28 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★踏み台運動/金子10:00-11:00 ■ちよこつとyoutube/11:15~12:00 ★いきいき書道教室/梅田 13:00-14:00 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00 ★ピアルッスン9:00-12:00	29 ■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 ★初心者英会話教室/秋山15:15-16:15	30 ■きらきらエクササイズ/岡本9:30-10:30 ■カラオケお楽しみ会 13:00-16:00	31 ■朝の粹トレ/09:10-9:40 ■いきいき教室(音楽)/久原 13:30-14:30 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:00-16:00 ピアルッスン9:00-12:00 ★ボーリング記録会/10:00-11:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【表の見方】 講座名/講師名/開始時間の順です (終了時間のない講座は1時間の講座です) ★ : 申込・参加期間が決まっている講座です ■ : 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</p> </div>	

※講師や会場の都合により開催日や時間に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。