

2023年

開館時間延長:
9月10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>★: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。 ■: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>			<p>10月より新たな期間で開始 となる講座申し込み期間 9月1日(金)~9月14日(木)</p>		<p>9月</p>	
<p>3</p> <p>※ナンプレ (ロビー版) 配布日</p> <p>お風呂休み</p> <p>■朝からシネマ上映会 9:30- タイトル:館内告知 ポスターをご覧ください!</p> <p>★アクティブヨガ/13:30-14:30 ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00-15:00</p>	<p>4</p> <p>■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</p> <p>★TVゲームでボウリング 11:10-12:00 ■うた輪ね/13:30-14:30</p>	<p>5</p> <p>■楽しく歌おう/9:30-10:30 ★脳力あっぷ体操/山崎 11:00-12:00 ★勝どき健康体操/中村 14:00-15:00 (タオル持参) ★健康づくり&フレイル予防15:10-16:10 「バランスよく食べましょう」 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 ■健康相談/13:30-14:30</p>	<p>6</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 ★いきいきいい声/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</p>	<p>7</p> <p>※ナンプレ (チャレンジ版) 配布日</p> <p>■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</p>	<p>8</p> <p>■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 ピアノレッスン9:00-12:00</p>	<p>9</p> <p>■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 ピアノレッスン9:00-12:00</p>
<p>10</p> <p>※ナンプレ (ロビー版) 配布日</p> <p>お風呂休み</p> <p>■ゴムバンド教室 さわやか体操リーグ-/10:00-11:00 受付開始9:00 ★アクティブヨガ/13:30-14:30</p> <p>■ようこそいきいき勝どきへ 15:00-16:00</p>	<p>11</p> <p>■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★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 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00</p> <p>■うた輪ね/13:30-14:30</p>	<p>12</p> <p>■楽しく歌おう/9:30-10:30 ★脳力あっぷ体操/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>13 お風呂休み</p> <p>マッサージサービス申込開始</p> <p>■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 ★初めてのスマートフォン /11:00-12:00 ★いきいきいい声/松本12:30-13:30 ★LINEお試し体験会/11:00-12:00 ★オカリナ教室/深瀬14:15-15:15</p>	<p>14</p> <p>■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★ペン水彩画【A組】/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 ピアノレッスン9:00-12:00 ★スマホ/パソコン相談 ①10:00- ②13:00- ③14:00-</p>	<p>15</p> <p>■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 ★健康づくり講座/15:00-16:00 『ヘアケア&ヘアカラー』 ■囲碁教室/仲田10:00-12:00</p>	<p>16</p> <p>■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 ピアノレッスン9:00-12:00 ■星のソムリエ/遠藤13:30-14:30</p>
<p>17</p> <p>※ナンプレ (ロビー版) 配布日</p> <p>お風呂休み</p> <p>■ゴムバンド教室 さわやか体操リーグ-/10:00-11:00 受付開始9:00 ■敬老の集い/フルーツ&ピアノコンサート 13:30-14:30 (開場13:00) 15:00-16:00 (開場14:40) 当日先着受付順 (各回60名)</p>	<p>18</p> <p>■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</p> <p>★TVゲームでボウリング11:10-12:00</p>	<p>19</p> <p>■楽しく歌おう/9:30-10:30 ★脳力あっぷ体操/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>20</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 ★いきいきいい声/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</p>	<p>21</p> <p>マッサージ抽選発表15:00</p> <p>■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/FUJIKO15:00-16:00 ★スマートフォン相談会10:00-16:00 ★スマホ/パソコン相談 ①10:00- ②13:00- ③14:00-</p>	<p>22</p> <p>※ナンプレ (チャレンジ版) 配布日</p> <p>■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</p>	<p>23</p> <p>■朝の粹トレ/09:10-9:40 ■楽しく、ポッチャ! 9:50-10:50 ★ゆるっとロコレッチ/山崎 13:30-14:30 ■合唱/15:00-16:00 ピアノレッスン9:00-12:00</p>
<p>24</p> <p>※ナンプレ (ロビー版) 配布日</p> <p>お風呂休み</p> <p>■ゴムバンド教室 さわやか体操リーグ-/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>25</p> <p>■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★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 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00</p> <p>■ちよこつとYOUTUBE/11:15-12:00 ■うた輪ね/13:30-14:30 ピアノレッスン9:00-12:00</p>	<p>26</p> <p>■楽しく歌おう/9:30-10:30 ★脳力あっぷ体操/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>27 お風呂休み</p> <p>マッサージサービス</p> <p>■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 ★初めてのスマートフォン /11:00-12:00 ★オカリナ教室/深瀬14:15-15:15</p>	<p>28</p> <p>■朝の粹トレ/09:10-9:40 ★ペン水彩画【B組】/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 ピアノレッスン9:00-12:00 ■勝どき健康セミナー /14:40-15:10 『ロコモにならないために』</p>	<p>29</p> <p>■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 ★健康推進講座/15:00-16:00 『災害の備える【防災脳】を活性化しま しょう!』 血管年齢計測16:00-</p>	<p>30</p> <p>■朝の粹トレ/09:10-9:40 ■筋膜ストレッチ/FUJIKO 10:00-11:00 みんなで発表会 開演13:00-</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。