



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> </div> <div style="width: 40%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【表の見方】</b>                      ★: 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。                      当日先着順ですが、人数制限があります。</p> </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>10月の先着順講座                      申込み受付開始                      9月22日(金)</p> </div> <div style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>休止講座: : ご注意ください:                      10/2 (月) みんなで響こう                      10/3 (火) 脳力アップ体操、楽しく歌おう                      10/4 (水) 読み聞かせ劇場講座                      10/9 (月) いきいき書道教室、踏み台運動                      10/14・28 (土) 合唱                      10/15 (日) 初歩からのデジカメ教室</p> </div> </div>						
<p>1 お風呂休み</p> <p>※ナンプレ (ロビー版) 配布日</p> <p>■転倒予防教室 受付開始9:30 10:00-11:30</p> <p>■シネマ上映会 14:10- 『神坂四郎の犯罪』126分</p> <p>★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00-15:00</p>	<p>2 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★踏み台運動/金子10:00-11:00</p> <p>■手話講座/加納11:10-12:00</p> <p>■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>■うた輪ね/13:30-14:30</p>	<p>3 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★朝からシネマ上映会 10:00- 『戦ふ隊商』92分</p> <p>主演: ケーリー・クーパー</p> <p>★勝どき健康体操/中村 14:00-15:00</p> <p>★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15</p> <p>■健康相談/13:30-14:30</p>	<p>4 ■きらきらエクササイズ/岡本 9:30-10:30</p> <p>★いきいきいい声/松本 12:30-13:15</p> <p>★絵手紙/14:30-16:30</p> <p>いきいきマハロ/13:00-14:30</p>	<p>5 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★陳式太極拳/リン10:00-11:00</p> <p>■いきいき教室(音楽)/久原 13:30-14:30</p> <p>★ベッドヨガ/FUJIKO 15:00-16:00</p> <p>★スマートフォン相談会 10:00-16:00</p> <p>★ピアルレッスン9:00-12:00</p>	<p>6 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★勝どき元気体操/中村 10:00-11:00</p> <p>★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30</p> <p>★人生100年「生前贈与」 15:00-16:30</p> <p>元気なうちから対策を!</p> <p>■囲碁教室/仲田10:00-12:00</p>	<p>7 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★フラダンス教室/須藤 10:30-11:30</p> <p>★エアロビクス/相原 13:30-14:30</p> <p>■男性諸君! 元気に歌おう 15:00-16:30</p> <p>★ピアルレッスン9:00-12:00</p> <p>■星のソムリエ/遠藤13:30-14:30</p>
<p>8 お風呂休み</p> <p>※ナンプレ (ロビー版) 配布日</p> <p>■さわやか体操リーダー/ゴムバンド教室 10:00-11:00 (18)</p> <p>★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>9 スポーツの日</p> <p>■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>■昭和の漫才特選集! 10:00-11:00</p> <p>■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00</p>	<p>10 ■楽しく歌おう/9:30-10:30</p> <p>★脳力あつぷ体操/山崎 11:00-12:00</p> <p>★勝どき健康体操/中村 14:00-15:00</p> <p>★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15</p>	<p>11 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</p> <p>■おもてなしイングリッシュ/FUJIKO 11:00-12:00</p> <p>★いきいきいい声/松本12:30-13:15</p> <p>★オカリナ教室/深瀬14:15-15:15</p> <p>★LINEお試し体験会 11:00-12:00</p>	<p>12 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★ペン水彩画/10:00-12:00</p> <p>■いきいき運動/高山 13:30-14:30</p> <p>★いきいき鉛筆画/土山 15:00-16:30</p> <p>★ピアルレッスン9:00-12:00</p> <p>★スマホ/パソコン相談/10:00-15:00</p>	<p>13 ■朝の粹トレ 09:10-9:40</p> <p>★勝どき元気体操/中村10:00-11:00</p> <p>★楽ラク筋トレ/櫻井13:30-14:30</p> <p>★おとしより相談センター出前講座 「成年後見支援事業・権利擁護支援事業」 11:10-12:00</p> <p>★ピアルレッスン9:00-12:00</p> <p>★かんたんスマホ教室/15:00-16:30</p>	<p>14 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>■楽しく、ポッチャ! ①9:50-10:50 ②11:00-12:00</p> <p>■ゆるっとコロレッチ/山崎 13:30-14:30</p> <p>お試し体験! ★簡単ピラティス 15:00-16:00</p>
<p>15 お風呂休み</p> <p>※ナンプレ (ロビー版) 配布日</p> <p>■さわやか体操リーダー/ゴムバンド教室 10:00-11:00 (18)</p> <p>★アクティブヨガ/13:30-14:30</p>	<p>16 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★踏み台運動/金子10:00-11:00</p> <p>■手話講座/加納11:10-12:00</p> <p>■みんなで響こう/13:30-14:30</p> <p>■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>■うた輪ね/13:30-14:30</p>	<p>17 ■楽しく歌おう/9:30-10:30</p> <p>★脳力あつぷ体操/山崎 11:00-12:00</p> <p>★勝どき健康体操/中村 14:00-15:00</p> <p>★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15</p>	<p>18 ■きらきらエクササイズ/岡本 9:30-10:30</p> <p>★読み聞かせ劇場講座/岩間 11:00-12:00</p> <p>★いきいきいい声/松本12:30-13:15</p> <p>いきいきマハロ/13:00-14:30</p> <p>★絵手紙/14:30-16:30</p> <p>★LINEお試し体験会 11:00-12:00</p>	<p>19 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★陳式太極拳/リン10:00-11:00</p> <p>■いきいき教室(音楽)/久原 13:30-14:30</p> <p>★ベッドヨガ/FUJIKO</p> <p>★ピアルレッスン9:00-12:00</p> <p>★スマートフォン相談会/10:00-16:00</p> <p>★スマホ/パソコン相談/10:00-15:00</p>	<p>20 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★勝どき元気体操/中村 10:00-11:00</p> <p>★楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30</p> <p>■囲碁教室/仲田10:00-12:00</p>	<p>21 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★フラダンス教室/須藤 10:30-11:30</p> <p>★エアロビクス/相原 13:30-14:30</p> <p>■男性諸君! 元気に歌おう 15:00-16:30</p> <p>★ピアルレッスン9:00-12:00</p> <p>■星のソムリエ/遠藤13:30-14:30</p>
<p>22 お風呂休み</p> <p>※ナンプレ (ロビー版) 配布日</p> <p>■さわやか体操リーダー/ゴムバンド教室 10:00-11:00 (18)</p> <p>■シネマ上映会 14:10- 『真昼の決闘』84分</p> <p>※11月講座先着申し込み開始</p>	<p>23 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★踏み台運動/金子10:00-11:00</p> <p>★いきいき書道教室/梅田 13:00-14:00</p> <p>■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00</p> <p>■うた輪ね/13:30-14:30</p>	<p>24 ■楽しく歌おう/9:30-10:30</p> <p>★脳力あつぷ体操/山崎 11:00-12:00</p> <p>★勝どき健康体操/中村 14:00-15:00</p> <p>★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15</p> <p>■月島警察署/防犯講話13:00-『サポート詐欺について』</p>	<p>25 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9:30-11:00</p> <p>■おもてなしイングリッシュ/FUJIKO 11:00-12:00</p> <p>★オカリナ教室/深瀬 14:15-15:15</p>	<p>26 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★ペン水彩画/10:00-12:00</p> <p>■いきいき運動/高山13:30-14:30</p> <p>★いきいき鉛筆画/土山 15:00-16:30</p> <p>★ピアルレッスン9:00-12:00</p> <p>★勝どき健康セミナー/14:40- 「塩分のお話」</p>	<p>27 ■朝の粹トレ 09:10-9:40</p> <p>★勝どき元気体操/中村10:00-11:00</p> <p>★楽ラク筋トレ/櫻井13:30-14:30</p> <p>★健康推進講座/15:00-16:00 『老化を防ぎ身体の中から健康に』</p> <p>★ピアルレッスン9:00-12:00</p> <p>★かんたんスマホ教室/15:00-16:30</p>	<p>28 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>■楽しく、ポッチャ! ①9:50-10:50 ②11:00-12:00</p> <p>■ゆるっとコロレッチ/山崎 13:30-14:30</p>
<p>29 お風呂休み</p> <p>※ナンプレ (ロビー版) 配布日</p> <p>■朝からシネマ上映会 10:10- 『南国土佐を後にして』78分</p> <p>■杉並江戸落語研究会寄席 13:30-15:00</p>	<p>30 ■朝の粹トレ/09:10-9:40</p> <p>★踏み台運動/金子10:00-11:00</p> <p>■みんなで響こう/13:30-14:30</p> <p>■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00</p>	<p>31 ■楽しく歌おう/9:30-10:30</p> <p>★脳力あつぷ体操/山崎 11:00-12:00</p> <p>★勝どき健康体操/中村 14:00-15:00</p> <p>★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15</p>	<div style="text-align: center;"> <p>スマホのお困りごとはありませんか?</p> <p>スマートフォン相談会 毎月第1・3木曜日開催中!</p> </div>			

※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。