



| 日曜日   | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日   |  |
|---|--|--|---|---|---|---|--|
| <p>★スマホちよこっと体験会★<br/>+プチ相談会</p> <p>日時:毎月 第2・4水曜日<br/>14:00~15:00<br/>場所: 教養室<br/>定員: 各回 4名<br/>持ち物: スマートフォン、筆記用具<br/>※4月の申込みは4月1日から受付けます。</p> <p>&lt;テーマ&gt;<br/>4月10日: ネット検索・乗換案内 など<br/>24日: カメラ・スクリーンショット など</p> | <p>1</p> <p>★茶道教室・9:30♣</p> <p>★ホクシングエクササイズ&amp;ストレッチ<br/>・10:30♥</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・13:00~16:00♥</p> <p>★向日美さんのピアノ教室・15:00♣</p>             | <p>2</p> <p>★中国語教室・10:00♣</p> <p>★ウクレレで歌おう・10:30♥</p> <p>★初心者そろばん教室<br/>・13:30♣</p> <p>★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥</p> <p>★田所先生のピアノ教室・15:00♣</p>                           | <p>3</p> <p>★カーレット&amp;<br/>中央粋なまちトレーニング・10:00♥</p> <p>★気功・13:00♥</p> <p>★ハンドベル教室・14:40♥<br/>★オカリナ教室・15:40♥<br/>★いきいきいい声!・15:30♣<br/>~いつまでも素敵な声づくり教室~</p> | <p>4</p> <p>★チェアロビ元気体操・10:00♥</p> <p>★ペリーさんの英会話教室<br/>①10:00,②11:10♣</p> <p>★パソコン教室・13:00</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・13:00~16:00♥</p>       | <p>5</p> <p>★浮世絵・江戸文化教室・10:30♣</p> <p>★日本舞踊のエクササイズ<br/>・10:30♥</p> <p>★歴史への招待④・13:00♥</p> | <p>6</p> <p>★皆で手作り「一年花組」<br/>・10:00♣</p> <p>★囲碁・13:30(自主練習)</p> <p>★映画鑑賞会・13:30♥<br/>&lt;青い山脈&gt;</p>   |  |
| <p>7! お風呂お休み</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・9:00~12:00♥</p> <p>★初心者ギター教室・10:00♣</p> <p>★初心者いきいき健康麻雀教室<br/>・13:00~16:00♥</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・13:00~16:00♥</p>   | <p>8</p> <p>★いきいき手話ダンス<br/>・10:30♥</p> <p>★いきいき鉛筆画・13:00♣</p> <p>★フラダンス講習会・13:00♥</p> <p>★向日美さんのピアノ教室・15:00♣</p>                                     | <p>9</p> <p>★リ・ゴムバンド体操<br/>受付9:30 開始10:00♥</p> <p>★初心者数独教室・10:00♣</p> <p>★健康相談・13:30(医務室)<br/>★ペン・筆ペン教室・13:30♣</p> <p>★盆踊り講習会・13:30♥</p> <p>★田所先生のピアノ教室・15:00♣</p> | <p>10! お風呂お休み</p> <p>★カーレット&amp;<br/>中央粋なまちトレーニング・10:00♥</p> <p>★スマホちよこっと体験会・14:00♣<br/>&lt;ネット検索・乗換案内など&gt;</p> <p>★いきいき運動・14:00♥</p>                    | <p>11</p> <p>★健康タオル体操・10:00♥</p> <p>★やさしい英会話教室・10:00♣<br/>★異文化交流会・11:10♣</p> <p>★パソコン教室・13:00</p> <p>★陳式・太極拳・13:00♥</p> <p>★終活講座・14:00♣</p> | <p>12</p> <p>★書道教室・10:00♣</p> <p>★粋トレ&amp;脳トレ体操<br/>・10:00♥</p> <p>★歴史への招待⑤・13:00♥</p>    | <p>13</p> <p>★第115回わなげ大会・10:00♥</p> <p>★心と身体の体操・10:30♣</p> <p>★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥</p>   |  |
| <p>14! お風呂お休み</p> <p>◎5月運動系講座・申込開始日<br/>・9:00♥</p> <p>★歴史探索教室・10:30♣</p> <p>★初心者いきいき健康麻雀教室<br/>・13:00~16:00♥</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・13:00~16:00♥</p>  | <p>15</p> <p>★ハマッポ教室・10:00♣<br/>&lt;手作り&gt;</p> <p>★ホクシングエクササイズ&amp;ストレッチ<br/>・10:30♥</p> <p>★初心者社交ダンス講習会<br/>・13:30♥</p> <p>★向日美さんのピアノ教室・15:00♣</p> | <p>16</p> <p>★中国語教室・10:00♣</p> <p>★陳式・太極拳・11:10♥</p> <p>★初心者そろばん教室<br/>・13:30♣</p> <p>★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥</p> <p>★田所先生のピアノ教室・15:00♣</p>                            | <p>17</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・9:00~12:00♥</p> <p>★気功・13:00♥</p> <p>★ハンドベル教室・14:40♥<br/>★オカリナ教室・15:40♥<br/>★いきいきいい声!・15:30♣<br/>~いつまでも素敵な声づくり教室~</p>    | <p>18</p> <p>★チェアロビ元気体操・10:00♥</p> <p>★ペリーさんの英会話教室<br/>①10:00,②11:10♣</p> <p>★パソコン教室・13:00</p> <p>★いきいき教室(音楽指導)<br/>・14:00♥</p>             | <p>19</p> <p>★日本舞踊のエクササイズ<br/>・10:30♥</p> <p>★かんたんちぎり絵・10:00♣</p> <p>★歴史への招待⑥・13:00♥</p>  | <p>20</p> <p>★心と身体の体操・10:30♣</p> <p>★将棋・13:00(自主練習)<br/>★囲碁・13:30(自主練習)</p>   |  |
| <p>21! お風呂お休み</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・9:00~12:00♥</p> <p>★初心者ギター教室・10:00♣</p> <p>★初心者いきいき健康麻雀教室<br/>・13:00~16:00♥</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・13:00~16:00♥</p>  | <p>22</p> <p>★いきいき手話ダンス<br/>・10:30♥</p> <p>★いきいき鉛筆画・13:00♣<br/>22日⇒29日変更</p> <p>★フラダンス講習会・13:00♥</p> <p>★向日美さんのピアノ教室・15:00♣</p>                      | <p>23</p> <p>★リ・ゴムバンド体操<br/>受付9:30 開始10:00♥</p> <p>★初心者数独教室・10:00♣</p> <p>★ペン・筆ペン教室・13:30♣</p> <p>★盆踊り講習会・13:30♥</p>   | <p>24! お風呂お休み</p> <p>★敬老マッサージ・10:40♥</p> <p>★ヘーバーハート教室・10:00♣<br/>&lt;立体折紙&gt;</p> <p>★スマホちよこっと体験会・14:00♣<br/>&lt;カメラ・スクリーンショットなど&gt;</p>                 | <p>25</p> <p>★健康タオル体操・10:00♥</p> <p>★やさしい英会話教室・10:00♣</p> <p>★異文化交流会・11:10♣</p> <p>★パソコン教室・13:00</p> <p>★簡単エアロ14:00♥</p>                    | <p>26</p> <p>★書道教室・10:00♣</p> <p>★粋トレ&amp;脳トレ体操<br/>・10:00♥</p> <p>★歴史への招待⑦・13:00♥</p>    | <p>27</p> <p>★健康長寿講座・10:30♣<br/>"100歳を元気で迎えるために<br/>様々なテーマで講義します。"</p> <p>★カーレット&amp;<br/>中央粋なまちトレーニング・10:00♥</p> <p>★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥</p>  |  |
| <p>28! お風呂お休み</p> <p>★歴史探索教室・10:30♣</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・9:00~12:00♥</p> <p>★将棋・13:00(自主練習)</p> <p>★初心者いきいき健康麻雀教室<br/>・13:00~16:00♥</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・13:00~16:00♥</p>                               | <p>29</p> <p>★いきいき健康麻雀(自主練)<br/>・9:00~12:00♥</p> <p>※22日⇒29日に変更</p> <p>★いきいき鉛筆画・13:00♣</p> <p>★映画鑑賞会・13:30♥<br/>&lt;花咲く乙女たち&gt;</p>                  | <p>30</p> <p>★春の演芸大会・10:30♥</p> <p>※出演者の申込みは、4月14日(日)から受付けます。</p>  | <p>★映画鑑賞会★</p> <p>『青い山脈』<br/>4月6日(土) 13:30~15:10</p> <p>『花咲く乙女たち』<br/>4月29日(月) 13:30~15:10</p> <p>※定員:各24名(申込先着順)<br/>※申込みは、3月20日(水)から受付けます。</p>          |   |   | <p>♡ 春の演芸大会 ♡</p> <p>日時 4月30日(火)</p> <p>午前の部 10:30~<br/>午後の部 13:00~</p> <p>場所 いきいき浜町 大広間</p> <p>参加者 60名(当日先着順)</p> <p>※出演者の申込みは、4月14日(日)から受付けます!<br/>受付期間:4月14日(日)~4月23日(火)<br/>出演順は職員が抽選し、25日(木)に館内掲示します。<br/>変更は、4月27日(土)迄、受付けます!</p> |  |

お知らせ

◎5月分から、運動系講座の申込みは前月の第2日曜日朝9時から受付けになります。5月運動系講座の申込みは、4月14日(日)朝9時から受付けます。

- ・4月運動系講座の申込みは、3月15日(金)から受付中です。(先着順)
- ・4月「向日美さんのピアノ教室」「田所先生のピアノ教室」及び4月「いきいき健康麻雀(自主練習)」「映画鑑賞会」の申込みは、3月20日(水)から受付中です。(先着順)
- ・4月~6月(3ヶ月コース)「いきいきいい声! ~いつまでも素敵な声づくり教室~」の申込みは、3月20日(水)から受付中です。(先着順)
- ・4月~7月(4ヶ月コース)「初心者いきいき健康麻雀教室」の申込みは、4月3日(水)朝9時から受付けます。(先着順)※区報4月1日号に掲載
- ・「LINEちよこっと体験会」は、「スマホちよこっと体験会」になりました。申込みは、4月1日(月)朝9時から受付けます。(先着順)

★印は定員があります。☆印は当日申込み先着順です。詳細は受付にてご確認ください。 ※社会情勢により予定が変更されることがあります。ご確認ください。 ※マスクの着用は、個人の判断になります。

- ・ 大広間
- ・ ♣ 教養室
- ・ 無印 医務室・ロビー