



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
演芸大会 ご利用者様参加、応援 2月1日(土) 10:30~ いきいき浜町 大広間 観覧者定員 60名 ※1月18日(土)から参加者受け付けます。	♪パレンタインコンサート <出演> 103(ワンオースリー) 2月9日(日) 開演 14:00(開場13:30) いきいき浜町 大広間 定員 60名(申込先着順) ※申込みは、1月20日(月)から受け付けます。	“健康づくり&フレイル予防” 講師:中央区福祉保健部介護保険課保健師 2月12日(水) 10:30~11:30 いきいき浜町 教養室 定員:24名 (当日申込先着順)	ふれあいコンサート <出演> プリエール ジュニアコーラス 2月15日(土) 開演 15:30(開場15:00) いきいき浜町 大広間 定員 60名(申込先着順) ※申込みは、1月20日(月)から受け付けます。	★健康セミナー★ “防災に備える「防災脳」を活性化” ご自身やご家族を守る防災の知識 2月19日(水) 10:30~11:30 いきいき浜町 教養室 定員 24名 (当日申込先着順) ★血管年齢測定会★ 11:30~12:00 いきいき浜町 教養室 定員 24名 (当日申込先着順)	★映画鑑賞会★ 『アンナ・カレーニナ』 2月2日(日)9:30~11:20 『落ちた偶像』 2月16日(日)9:30~11:10 『テキサス人』 2月23日(日)9:30~11:10 ※定員:各30名(申込先着順) ※申込みは、1月20日(月)から受け付けます。	1 ☆皆で手作り「一年花組」・10:00♣ ☆囲碁・13:30(自主練習) 演芸大会 2月1日(土)10:30~ いきいき浜町 大広間 観覧者定員 60名 ※ご利用者様参加、応援
！お風呂お休み 2 ★映画鑑賞会・9:30♥ <アンナ・カレーニナ> ★初心者ギター教室・10:00♣ ★初心者いきいき健康麻雀教室 ・13:00~16:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練) ・13:00~16:00♣	3 ★茶道教室・9:30♣ ★ボクシングエクササイズ&ストレッチ ・10:30♥ ★いきいき健康麻雀(自主練) ・13:00~16:00♣ ★第124回わなげ大会・14:00♥	4 ★中国語教室・10:00♣ ☆ウクレレで歌おう・10:30♥ ★初心者そろばん教室 ・13:30♣ ★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥ ★田所先生のピアノ教室・15:00♣	5 ☆カーレット& 中央幹なまちトレーニング・10:00♥ ★気功・13:00♥ ★ハンドベル教室・14:40♥ ★オカリナ教室・15:40♥ ★いきいきいい声!・15:30♣ ~いつまでも素敵な声づくり教室~	6 ★チェアロビ元気体操・10:00♥ ★英会話教室(中級) ①10:00,②11:10♣ ☆パソコン教室・13:00 ☆防災出前講座(中央区総務部防災危機管理課主催)・14:00♥ 定員30名	7 ★浮世絵・江戸文化教室・10:30♣ ★日本舞踊のエクササイズ ・10:30♥ ★歴史への招待④・13:00♥ ☆スマートフォン相談会・13:00♣	8 ☆健康吹き矢・10:00♥ (自主練) ★心と身体の体操・10:30♣ ★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥
！お風呂お休み 9 ◎3月運動系講座・申込開始日 ・9:00♥ ☆歴史探索教室・10:30♣ ★パレンタインコンサート♥ 出演:103 開演 14:00(開場13:30) ★いきいき健康麻雀(自主練) ・13:00~16:00♣	10 ☆いきいき手話ダンス ・10:30♥ ★いきいき鉛筆画・13:00♣ ★フラダンス講習会・13:00♥	11 ☆リ・ゴムバンド体操 受付9:30 開始10:00♥ ★初心者数独教室・10:00♣ ★ペン・筆ペン教室・13:30♣ ★盆踊り講習会・13:30♥ ☆健康相談・13:30(医務室)	12 ！お風呂お休み 敬老マッサージ受付 12日~19日 ☆健康づくり&フレイル予防・10:30♣ <口腔機能> ★スマホちょこっと体験会・14:00♣ <ネット検索・乗換案内など> ★いきいき運動・14:00♥	13 ★健康タオル体操・10:00♥ ★やさしい英会話教室・10:00♣ ★異文化交流会・11:10♣ ☆パソコン教室・13:00 ★陳式・太極拳・13:00♥ ☆終活講座・14:00♣	14 ★書道教室・10:00♣ ★粹トレ&脳トレ体操・10:00♥ ☆将棋・13:00(自主練習) ☆囲碁・13:30(自主練習) ★ふれあいコンサート♥ プリエールジュニアコーラス 開演 15:30(開場15:00)	15 ☆カーレット& 中央幹なまちトレーニング・10:00♥ ★心と身体の体操・10:30♣ ☆将棋・13:00(自主練習) ☆囲碁・13:30(自主練習) ★ふれあいコンサート♥ プリエールジュニアコーラス 開演 15:30(開場15:00)
！お風呂お休み 16 ★映画鑑賞会・9:30♥ <落ちた偶像> ★初心者ギター教室・10:00♣ ★初心者いきいき健康麻雀教室 ・13:00~16:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練) ・13:00~16:00♣	17 ★ハマッコ教室・10:00♣ <手作り> ★ボクシングエクササイズ&ストレッチ ・10:30♥ ★初心者社交ダンス講習会 ・13:30♥ ★いきいき健康麻雀(自主練) ・13:00~16:00♣	18 ☆中国語教室・10:00♣ ★陳式・太極拳・11:10♥ ★初心者そろばん教室 ・13:30♣ ★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥ ★田所先生のピアノ教室・15:00♣	19 敬老マッサージ 受付終了16:00 ☆健康セミナー・10:30♣ “防災に備える「防災脳」を活性化” ご自身やご家族を守る防災の知識 ☆血管年齢測定会・11:30♣ ★気功・13:00♥ ★ハンドベル教室・14:40♥ ★オカリナ教室・15:40♥ ★いきいきいい声!・15:30♣ ~いつまでも素敵な声づくり教室~	20 ！お風呂お休み ハードに運動 できます! ★チェアロビ元気体操・10:00♥ ★英会話教室(中級) ①10:00,②11:10♣ ☆パソコン教室・13:00 ☆いきいき教室(音楽指導) ・14:00♥	21 敬老マッサージ 抽選発表 9:00 ★かんたんちぎり絵・10:00♣ ★日本舞踊のエクササイズ ・10:30♥ ★歴史への招待⑤・13:00♥	22 ☆健康吹き矢・10:00♥ (自主練) ☆健康長寿講座・10:30♣ “100歳を元気で迎えるために 様々なテーマで講義します。” ★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥
！お風呂お休み 23 ★映画鑑賞会・9:30♥ <テキサス人> ☆歴史探索教室・10:30♣ ☆将棋・13:00(自主練習) ★初心者いきいき健康麻雀教室 ・13:00~16:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練) ・13:00~16:00♣	24 ☆いきいき手話ダンス ・10:30♥ ★フラダンス講習会・13:00♥ ★いきいき鉛筆画・13:00♣	25 ☆リ・ゴムバンド体操 受付9:30 開始10:00♥ ★初心者数独教室・10:00♣ ★ペン・筆ペン教室・13:30♣ ★盆踊り講習会・13:30♥ ★田所先生のピアノ教室・15:00♣	26 ！お風呂お休み ★敬老マッサージ・10:40♥ ★ペーパーハート教室 ・10:00♣ <立体折紙> ★スマホちょこっと体験会・14:00♣ <カメラ・スクリーンショットなど>	27 ★健康タオル体操・10:00♥ ★やさしい英会話教室・10:00♣ ★異文化交流会・11:10♣ ☆パソコン教室・13:00 ★いきいき健康麻雀(自主練) ・13:00~16:00♣ ★簡単エアロ14:00♥	28 ★書道教室・10:00♣ ★粹トレ&脳トレ体操・10:00♥ ★歴史への招待⑥・13:00♥ ☆スマートフォン体験会・13:00♣	防災出前講座 (中央区総務部防災危機管理課防災危機管理担当) 災害への備えと必要性 令和7年 2月6日(木) 午後2時~3時 定員30名(申込先着順) ※申込みは、1月20日(月)から受け付けます。

◎3月運動系講座の申込みは、2月9日(日)朝9時から受け付けます。(先着順)
 ◎「映画鑑賞会」・「いきいき健康麻雀(自主練習)」・「田所先生のピアノ教室」2月分は、1月20日(月)から受け付けます。(先着順)
 ◎「スマホちょこっと体験会」2月分は、2月1日(土)から受け付けます。(先着順)
 ◎「東京都スマートフォン相談会」2月分は、2月7日(金)です。(先着順)
 ◎「東京都スマートフォン体験会」4回コース令和6年度のお申込みは、終了しました。令和7年度は決定次第お知らせします。
 ◎「防災出前講座(2/6)」、「パレンタインコンサート(2/9)」、「ジュニアコーラス「ふれあいコンサート」(2/15)」は、1月20日(月)から受け付けます。(先着順)
 ◎第5回「大人の塗り絵コンクール」申込受付は、2月7日(金)が最終の締切となります。
 ◎「向日美さんのピアノ教室」は、3月から再開します。2月20日(木)から受け付けます。(先着順)

直接、館でお申し
 込み下さい。
 お電話での受付は
 出来ません。

★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