いきいき勝どきへの いきいき勝とき 1月の行事予定 睦月 2025年 お問い合わせは・・ **25** 3531-3258 月曜日 火曜日 金曜日 土曜日 【表の見方】 ■朝の粋トレ/09:10-9:40 ☆:毎月事前の申し込み(先着順)が必要です(一部抽選) ★エアロビクス/相原 ★:3ヶ月・6ヶ月毎に申込みが必要です(抽選、詳しくはスタッフまで) 13:30-14:30 ■星のソムリエ/遠藤 ■:どなたでも参加できます 12月29日(日)~1月3日(金) 13:30-14:30 (当日先着順受付ですが、人数制限があります) ■男性諸君!元気に歌おう 自主サークル練習:基本的に参加できません 15:00-16:00 お風呂休み お風呂休み ■朝の粋トレ/09:10-9:40 ■朝の粋トレ/09:10-9:40 ■楽しく歌おう ■朝の粋トレ/09:10-9:40 ■朝の粋トレ/09:10-9:30 ☆TVゲームでボウリング/体験会 ★踏台運動/金子/10:00-11:00 ■きらきらエクササイズ/岡本9:30-10:30 ★ペン水彩画 |■勝どき元気体操/中村/10:00-11:00 |■楽しく、ボッチャ! 9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/山崎 ■ おもてなしイングリッシュ/FUJIKO/11:00-12:00 10:00-12:00 10:00-11:00 ■手話講座/加納 ■楽ラク筋トレ/櫻井 9:50-10:50 11:00-12:00 ★いきいきいい声/松本 ■いきいき運動/高山 ★初級エアロビクス/相原/13:30-14:30 11:10-12:00 13:30-14:30 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 ■勝どき健康体操/中村 ■午後からシネマ/15:00-12:30-13:15 13:30-14:30 ■みんなで響こう/13:30-14:30 ☆健康推進講座/15:00-16:00 11:00-12:00 ★オカリーナ教/深瀬/14:15-15:15 『タイトル未定』決定次第館内掲示 |■椅子∃ガ体操/FUJIKO 14:00-15:00 『防災講座①』 ☆大人のぬりえ/13:00-14:00 ☆LINEお試し体験会11:00-12:00 ★鉛筆画/圡山 ★初歩からのデジカメ教室/吉久/13:00-15:00 15:00-16:00 ★初心者英会話教室/秋山 ハッピーメロディ/9:30-11:30 (自主練習) ☆いきいきナンプレ/中級者クラス WAI・WAIクラブ/9:30-11:45 |歌輪んね/13:30-14:30練習) 15:00-16:30 14:30-15:30 15:15-16:15 ひまわり会/9:30-11:30 (自主練習) |☆スマホ/パソコン相談/10:00-15:00 | * * * ナンプレ/チャレンジ版 * * * ☆ピアノレッスン | * * * ナンプレ/ロビー版 * * * 13 14 18 15 お風呂休み ■楽しく歌おう ■きらきらエクササイズ/岡本 ■朝の粋トレ/09:10-9:40 ■朝の粋トレ/09:10-9:30 ■朝の粋トレ/09:10-9:40 ■朝からシネマ/10:00-★踏台運動/金子 9:30-10:30 9:30-10:30 |★陳式太極拳/リン10:00-11:00 |■初心者囲碁教室/仲田/10:00-12:00 全講座 ★読み聞かせ/岩間/11:00-12:00 ■いきいき音楽/久原 ■脳力あっぷ体操/山崎 ■勝どき元気体操/中村/10:00-11:00 『タイトル未定』決定次第館内掲示 10:00-11:00 13:30-14:30 ★いきいい声/松本/12:30-13:15 ☆ピアノレッスン ★いきいき書道教室/梅田 11:00-12:00 ■勝どき健康体操/中村 ★ベッドヨガ/FUJIKO/15:00-16:00 ★初級エアロビクス/相原 ★絵手紙/14:30-16:30 13:00-14:00 ☆LINEお試し体験会11:00-12:00 ■椅子∃ガ体操/FUJIKO 14:00-15:00 ☆いきいきナンプレ/初心者クラス11:00-12:00 13:30-14:30 休講 岩間会/9:30-10:30(自主練習) ☆スマートフォン相談会/13:00-16:00 新春のつどい 15:00-16:00 ★初心者英会話教室/秋山 いきいきマハロ/13:00-14:30(自主練習) ☆スマホ/パソコン相談/10:00-15:00 WAI・WAIクラブ/9:30-11:45 15:15-16:15 13:30-15:30 ☆ピアノレッスン ひまわり会/9:30-11:30 (自主練習) * * * ナンプレ/ロビー版 * * * ☆ピアノレッスン 健康相談/13:30-14:30井戸田医師 工事の為1/18(土曜日)~1/31(金曜日)迄全講座お休みになります。 工事期間中も受付窓口は9:00-17:00通常通り開館します。 * * * ナンプレ/チャレンジ版 * * * * * * ナンプレ/ロビー版 * * * 31 休止講座 1/17(金)13:30-楽ラク筋トレ 工事の為1/18(土曜日)~1/31(金曜日)迄全講座お休みになります。 1/4(土) 10:30~ フラダンス教室

※講師や会場の都合により開催日や時間が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。

* * * ナンプレ/ロビー版 * * *

工事期間中も受付窓口は9:00-17:00通常通り開館します。

中央区在住、60歳以上対象の施設です