



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
<p>♥スプリングコンサート♥ <出演> ペアーズウインドオーケストラ 3月1日(土) 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、2月20日(木)から受け付けます。</p>		<p>♥おとセン出前講座♥ 「高齢者を狙った消費生活トラブル」 3月6日(木) 14:00~15:00 いきいき浜町 大広間 定員 30名 (当日申込先着順)</p>		<p>☆健康セミナー☆ “今から取り組もう防災講座” 予測ができない地震に備える！ 3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) 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)</p>		<p>♥スプリング 浜町歌声コンサート♥ <出演> リバーシティダンディーズ 3月29日(土) 開演 14:00 (開場13:30) いきいき浜町 大広間 定員 50名 (申込先着順) ※ 申込みは、3月3日(月)から受け付けます。</p>		<p>1 ☆皆で手作り「一年花組」・10:00♣ ☆囲碁・13:30(自主練習) ☆スプリングコンサート♥ ・開演14:00 (開場13:30)</p>
<p>! お風呂お休み 2</p>	3	4	5	6	7	8		
<p>◎令和7年度文科系講座(前期) ・申込開始日・9:00♥ ★映画鑑賞会・9:30♥ <ジャンヌ・ダーク> ★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(自主練習) ・13:00~16:00♣</p>	<p>★茶道教室・9:30♣ ★ホ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(自主練習) ・13:00~16:00♣</p>	<p>★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♣</p>	<p>☆カーレット& 中央粋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~</p>	<p>★チェアロビ元気体操・10:00♥ (英会話教室は、3/31に変更) ☆パソコン教室・13:00 ☆おとセン出前講座・14:00♥ (歴史への招待A:休講) ★向日葵さんピアノ教室・15:00♣</p>	<p>★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A:休講) ☆スマートフォン相談会・13:00♣</p>	<p>☆健康吹き矢・10:00♥ ★心と身体の体操・10:30♣ ☆ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥</p>		
<p>! お風呂お休み 9</p>	10	11	12	13	14	15		
<p>◎4月運動系講座・申込開始日 ・9:00♥ ☆歴史探索教室・10:30♣ ★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(自主練習) ・13:00~16:00♣</p>	<p>☆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♥</p>	<p>☆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♣</p>	<p>☆健康セミナー・10:30♣ ☆血管年齢測定会・11:30♣ ★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♥</p>	<p>★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♣ ★向日葵さんピアノ教室・15:00♣</p>	<p>★書道教室・10:00♣ ★粋トレ&脳トレ体操・10:00♥ ★歴史への招待B・13:00♥</p>	<p>☆カーレット& 中央粋なまちトレーニング・10:00♥ ★心と身体の体操・10:30♣ ☆囲碁・13:30(自主練習) ☆将棋・13:00(自主練習)</p>		
<p>! お風呂お休み 16</p>	17	18	19	20	21	22		
<p>★初心者ギター教室・10:00♣ ★映画鑑賞会・9:30♥ <オリヴァ・ツイスト> ★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(自主練習) ・13:00~16:00♣</p>	<p>★ハマツヨ教室・10:00♣<手作り> ★ホ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♥ ☆多世代交流・15:00♣</p>	<p>★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♣</p>	<p>☆カーレット& 中央粋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:休講) (いきいきいい声は、3/26に変更)</p>	<p>(チェアロビ元気体操:休講) ★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♥ ★向日葵さんピアノ教室・15:00♣</p>	<p>(かんたんちぎり絵は、3/29に変更) ★日本舞踊のエクササイズ ・10:30♥ ★歴史への招待A・13:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00~16:00♣</p>	<p>☆健康吹き矢・10:00♥ ★健康長寿講座・10:30♣ ”毎月、「健康長寿」について テーマを変えて講義致します。” ★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥</p>		
<p>! お風呂お休み 23</p>	24	25	26	27	28	29		
<p>★映画鑑賞会・9:30♥ <ジキル博士とハイド氏> ☆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(自主練習) ・13:00~16:00♣</p>	<p>☆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♥</p>	<p>☆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♥</p>	<p>★ペーパーハート教室・10:00♣ ★敬老マッサージ・10:40♥ ★スマホちょこっと体験会・14:00♣ <カラ・スクリーンショットなど> 3/19(水)より変更になりました。 ★いきいきいい声!・15:30♣ ~いつまでも素敵な声づくり教室~</p>	<p>★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 ★簡単エアロ14:00♥ ★向日葵さんピアノ教室・15:00♣</p>	<p>★書道教室・10:00♣ ★粋トレ&脳トレ体操・10:00♥ ★歴史への招待B・13:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00~16:00♣</p>	<p>★かんたんちぎり絵・10:00♣ 3/21(金)より変更になりました。 ☆浜町歌声コンサート♥ ・開演14:00 (開場13:30)</p>		
<p>! お風呂お休み 30</p>	31	<p>◎令和7年度文科系講座(前期)の申込みは、3月2日(日)朝9時から受け付けます。(先着順) ◎4月運動系講座の申込みは、3月9日(日)朝9時から受け付けます。(先着順) ◎「初心者いきいき健康麻雀教室:4ヶ月コース」(4月~7月)の申込みは、3月18日(火)から受け付けます。 ◎「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」3月分は、2月20日(木)から受け付けます。(先着順) ◎「向日葵さんのピアノ教室」は、3月から再開します。3月分は、2月20日(木)から受け付けます。(先着順) ◎「スマホちょこっと体験会」3月分は、3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」は、3月7日(金)です。(先着順)</p>						
<p>★映画鑑賞会・9:30♥ <椿姫> ★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(自主練習) ・13:00~16:00♣</p>	<p>★英会話教室(中級) ①10:00,②11:10♣ 3/6(木)より変更になりました。 ☆第125回わなげ大会 ・10:00♥</p>	<p>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。</p>						
<p>♥ 大広間 ♣ 教養室 無印 医務室・ロビー</p> <p>・ 毎月第2・第4水曜日(ふれあい入浴デー)、日曜日のお風呂はお休みです。 ・ ★印は、定員があります。受付にて承ります。(☆は、当日申し込み) ・ ●は参加自由 ・ 敬老マッサージのお申込み受付は、12日(水)~19日(水)です。 抽選・発表は21日(金)です。 ・ 都合により予定が変更されることがあります。お電話等でご確認ください。</p>								