



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 !お風呂お休み	2	3	4	5 ハードに運動 できます!	6	7
★映画鑑賞会・9:30♥ < 激闘の大砂漠 >	★茶道教室・9:30♣	★中国語教室・10:00♣ ★ウクレレで歌おう・10:30♥	★カーレット& 中央粋なまちトレーニング・10:00♥	★チェアロビ元気体操・10:00♥ ★英会話教室(中級) ①10:00,②11:10♣	★浮世絵セミナー・10:30♣ ★日本舞踊エクササイズ ・10:30♥	★皆で手作り「一年花組」・10:00♣ ★健康吹き矢(自主練習)・10:00♥ ★囲碁(自主練習)・13:30
★初心者ギター教室・10:00♣	★ホクシングエクササイズ&ストレッチ ・10:30♥	★初心者そろばん教室・13:30♣	★気功・13:00♥	★パソコン教室・13:00	★歴史への招待A・13:00♥	★第128回わなげ大会 ・14:00♥
★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♣	★生きがい相談・14:00医務室	★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥ ★田所先生のピアノ教室・15:00♣	★ハンドベル教室・14:40♥ ★オカリナ教室・15:40♥	★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00~16:00♥ ★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣		
8 !お風呂お休み	9	10	11 敬老マッサージ受付 11日~18日	12	13	14
◎7月運動系講座・申込開始日 ・9:00♥	★いきいき手話ダンス ・10:30♥	★さわやか体操 リーダーゴムバンド体操 受付9:30 開始10:00♥(定員:15名)	★カーレット& 中央粋なまちトレーニング・10:00♥	★健康タオル体操・10:00♥	★書道教室・10:00♣	★歴史への招待B・10:00♥
★歴史探索教室・10:30♣		★初心者数独教室・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♥	★中央粋なまちトレーニング&脳トレ ・10:00♥ ★歌唱指導・14:00~16:00♥	★心と身体の体操(朗読教室)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♣	★いきいき鉛筆画・13:00♣	★健康相談・13:30医務室 ★筆ペン・ペン習字講座・13:30♣	★スマホちよこっと体験会 ・14:00♣	★終活講座・14:00♣		
	★フラダンス講習会・13:00♥	★盆踊り講習会・13:30♥	★いきいき運動・14:00♥	★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣	★スマートフォン体験会・13:00♣	★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥
15 !お風呂お休み	16	17	18 敬老マッサージ 受付終了16:00	19 ハードに運動 できます!	20 敬老マッサージ 抽選発表 9:00	21
★映画鑑賞会・9:30♥ < オズの魔法使い >	★ハッチョ教室・10:00♣<手作り>	★中国語教室・10:00♣	★健康推進講座(明治安田) ・10:30♣	★チェアロビ元気体操・10:00♥	★かんたんちぎり絵・10:00♣	★健康吹き矢(自主練習)・10:00♥
★初心者ギター教室・10:00♣	★ホクシングエクササイズ&ストレッチ ・10:30♥	★陳式太極拳・11:10♥	★血管年齢測定会・11:30♣	★英会話教室(中級) ①10:00,②11:10♣	★日本舞踊エクササイズ ・10:30♥	★心と身体の体操(朗読教室)10:30♣ ★将棋(自主練習)・13:00 ★囲碁(自主練習)・13:30
★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♣	★初心者社交ダンス講習会 ・13:30♥	★初心者そろばん教室・13:30♣	★気功・13:00♥	★パソコン教室・13:00	★歌声広場・14:00♥	★歴史への招待A・13:00♥
	★田所先生のピアノ教室・15:00♣	★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥	★ハンドベル教室・14:40♥ ★オカリナ教室・15:40♥	★歌声広場・14:00♥	★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣	★オカリナ演奏会 ・開演14:00(開場13:30)
		★田所先生のピアノ教室・15:00♣	★いきいき素敵な声づくり・15:30♣	★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣		
22 !お風呂お休み	23	24	25 !お風呂お休み	26	27	28
★映画鑑賞会・9:30♥ < デジレ >	★いきいき手話ダンス ・10:30♥	★さわやか体操 リーダーゴムバンド体操 受付9:30 開始10:00♥(定員:15名)	★ペーパーハート教室・10:00♣	★健康タオル 講師都合により休講	★書道教室・10:00♣	★歴史への招待B・10:00♥
★歴史探索教室・10:30♣		★初心者数独教室・10:00♣	★敬老マッサージ・10:40♥	★やさしい英会話教室・10:00♣ ★異文化交流会・11:10♣	★中央粋なまちトレーニング&脳トレ ・10:00♥	★健康長寿講座・10:30♣
★将棋(自主練習)・13:00 ★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♣	★いきいき鉛筆画・13:00♣	★筆ペン・ペン習字講座・13:30♣	★スマホちよこっと体験会 ・14:00♣	★パソコン教室・13:00	★スマートフォン体験会・13:00♣	”毎月、「健康長寿」について テーマを変えて講義します。”
	★フラダンス講習会・13:00♥	★盆踊り講習会・13:30♥		★簡単エアロ14:00♥	★盆踊り講習会(追加) ・13:30♥	★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥
				★向日葵さんピアノ教室・15:00♣		
29 !お風呂お休み	30	<div data-bbox="890 1417 1469 1726" data-label="Complex-Block"> <p>♥オカリナ演奏会♥ <出演> ハッピーメロディー 6月21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、6月17日(火)から受け付けます。</p> </div> <div data-bbox="1469 1417 1751 1726" data-label="Complex-Block"> <p>歌唱指導 あなたも歌手になれるかも... お気軽にご参加ください! 講師:青木エリ子 毎月第2金曜日 14時~16時 定員 50名 (当日申込先着順)</p> </div> <div data-bbox="1751 1417 2240 1726" data-label="Complex-Block"> <p>★健康推進講座(明治安田)★ “「知って備える!もしものときのがん講座」” がんのリスクを知り、未来を守る 6月18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> </div> <div data-bbox="2240 1417 2804 1726" data-label="Complex-Block"> <p>★映画鑑賞会★ 『激闘の大砂漠』 6月1日(日) 9:30~11:10 『オズの魔法使い』 6月15日(日) 9:30~11:10 『デジレ』 6月22日(日) 9:30~11:10 『美女ありき』 6月29日(日) 9:30~11:40 ※定員:各30名(申込先着順) ※申込みは、5月20日(火)から受け付けます。</p> </div>				
★映画鑑賞会・9:30♥ < 美女ありき >	★カーレット& 中央粋なまちトレーニング・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♣	★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00~16:00♥					

【お知らせ】
◎7月運動系講座の申込みは、6月8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)」6月分は、5月20日(火)から受け付けます。(先着順)
◎「向日葵さんのピアノ教室」・「田所先生のピアノ教室」6月分は、5月20日(火)から隔月受講申込で受け付けます。(先着順)
◎「生きがい相談」が、6月から毎月第1月曜:14時~16時の時間帯で再開します。(お一人30分程)(先着順)
◎「スマホちよこっと体験会」6月分は、6月1日(日)から受け付けます。(定員:8名)(先着順)
◎「東京都スマートフォン体験会」4回コース:7月11日・25日&8月1日・22日の申込みは、6月1日(日)~30日(月)です。(先着順)
◎「いきいき素敵な声づくり」7月~9月(3ヶ月コース)の申込みは、6月1日(日)から受け付けます。(先着順)
◎6月26日(木)の「健康タオル体操」は、講師都合により休講します。

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。

- 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。
- ☆印は、当日申込で定員があります。
- 敬老マッサージのお申込み受付は、11日(水)~18日(水)です。抽選・発表は20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。

♥ 大広間
♣ 教養室
無印 医務室・ロビー