2025年 文月 いきいき勝どき7月の行事予定

いきいき勝どきへの
お問い合わせは・・ ☎ 3531－3258

【講座参加方法】
■：どなたでも当日先着順で参加可
（人数制限あり）
☆：毎月事前申込みが必要
（先着順）
★：3ヶ月・6ヶ月毎に申込みが必要
（抽選。詳しくはスタッフまで）

自主練習：サークル活動
（一般の参加不可）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
		■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/山崎 11:00-12:00 ■健康タオル体操/中村 14:00-15:00 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 歌の友（自主練習）/10:30-11:00	■きらきらエクササイズ/岡本/9:30-10:30 ★読み聞かせ劇場講座/岩間 11:00-12:00 ★いきいき素敵な声づくり/松本 12:30-13:15 ★絵手紙/大川/14:30-16:30 いきいきマハロ/13:00-14:30 岩間会/10:30-11:30 ひまわり会(自主練習)/9:30-11:30	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ★陳式太極拳/リン 10:00-11:00 ■防犯講話/13:10-13:25 ■いきいき教室(音楽)/久原 13:30-14:30 ★ベッドヨガ/FUJIKO/15:00-16:00 ★スマートフォン教室/13:30-16:30 ☆ピアノレッスン9:00-12:00	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:30 ■勝どき元気体操/中村 10:00-11:00 ■楽ラク筋トレ/櫻井13:30-14:30 ☆終活セミナー(人生100年)/15:00-16:00 『生前整理』 ■囲碁教室/仲田 10:00-12:00 ハッピーメロディ(自主練習)/9:30-11:30	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ■シネマ上映会/『バルカン超特急』 10:15-12:00 ★エアロビクス/相原 13:30-14:30 ■男性諸君！元気に歌おう 15:00-16:00 ■星のソムリエ/遠藤13:30-14:30 ☆ピアノレッスン9:00-12:00
6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
お風呂休み ☆いきいきナンプレ/初心者 11:00-12:00 ★初級エアロビクス/相原 13:30-14:30 ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00-15:00 WAI・WAIクラブ(自主練習)/9:30-11:45 ＊＊＊ナンプレ/ロビー版＊＊＊	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ★踏み台運動/金子/10:00-11:00 ■手話講座/加納/11:10-12:00 ■みんなで響こう/13:30-14:30 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00 うた輪んね(自主練習)/13:30-14:30 ベルばら(自主練習)/14:30-16:00 ☆ピアノレッスン9:00-12:00	■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/山崎 11:00-12:00 ■健康タオル体操/中村 14:00-15:00 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 歌の友(自主練習)/10:30-11:00 健康相談/13:30-14:30井戸田医師	お風呂休み 敬老マッサージ申込開始 ■きらきらエクササイズ/岡本/9:30-10:30 ■おもてなしイングリッシュ/FUJIKO 11:00-12:00 ★いきいき素敵な声づくり/松本/12:30-13:15 ★オカリーナ教室/深瀬14:15-15:15 ☆LINEお試し体験会11:00-12:00 ひまわり会(自主練習)/9:30-11:30	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ★ペン水彩画/10:00-12:00 ☆TVゲーム(ボウリング)/体験会 10：30-11：30 ■いきいき運動/高山 13:30-14:30 ★いきいき鉛筆画/土山 15:00-16:30 ☆パソコン/スマホ相談/10:00-15:00	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:30 ■勝どき元気体操/中村 10:00-11:00 ■楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30 ☆いきいきナンプレ/中級者 11:00-12:00 ＊＊＊ナンプレ/チャレンジ版＊＊＊	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ■楽しくボッチャ 9:50-10:50 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 11:00-12:00 ■大人のぬりえ/13:00-14:30
13	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
お風呂休み ■さわやか体操ﾘｰﾀﾞ－ ゴムバンド教室(18) 10:00-11:00 受付開始09:30 ★初級エアロビクス/相原 13:30-14:30 ■シネマ上映会/『人も歩けば』 15:00-16:40 WAI・WAIクラブ(自主練習)/9:30-11:45 ＊＊＊ナンプレ/ロビー版＊＊＊	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ★踏み台運動/金子/10:00-11:00 ★いきいき書道教室/梅田 初心者クラス/13:00-14:00 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00 ☆生きがい相談/14:00-16:00 うた輪んね(自主練習)/13:30-14:30 ☆ピアノレッスン9:00-12:00	■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/山崎 11:00-12:00 ■健康タオル体操/中村 14:00-15:00 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 歌の友(自主練習)/10:30-11:00	■きらきらエクササイズ/岡本/9:30-10:30 ★読み聞かせ劇場講座/岩間 11:00-12:00 ★いきいき素敵な声づくり/松本/12:30-13:15 ★絵手紙/栗林/14/30-16：30 岩間会/9:30-10:30 ☆LINEお試し体験会11:00-12:00 いきいきマハロ/13:00-14:30 ひまわり会(自主練習)/9:30-11:30	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ★陳式太極拳/リン 10:00-11:00 ■いきいき教室(音楽)/久原 13:30-14:30 ★ベッドヨガ/FUJIKO/15:00-16:00 ★スマートフォン教室/13:30-16:30 ☆ピアノレッスン9:00-12:00 ☆パソコン/スマホ相談/10:00-15:00	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:30 敬老マッサージ抽選発表 ■勝どき元気体操/中村 10:00-11:00 ■楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30 ■囲碁教室/仲田 10:00-12:00	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ★フラダンス/須藤 10:30-11:30 ★エアロビクス/相原13:30-14:30 ■男性諸君！元気に歌おう 15:00-16:00 ■星のソムリエ/遠藤/13:30-14:30 ☆ピアノレッスン9:00-12:00
20	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
お風呂休み ■さわやか体操ﾘｰﾀﾞ－ ゴムバンド教室(18) 10:00-11:00 受付開始09:30 ★初級エアロビクス/相原 13:30-14:30 ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00-15:00 WAI・WAIクラブ(自主練習)/9:30-11:45 ＊＊＊ナンプレ/ロビー版＊＊＊	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ★踏み台運動/金子10:00-11:00 ■手話講座/加納/11:10-12:00 ■みんなで響こう/13:30-14:30 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00 ベルばら(自主練習)/14:30-16:00 ☆ピアノレッスン9:00-12:00	■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/山崎 11:00-12:00 ■健康タオル体操/中村 14:00-15:00 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 歌の友(自主練習)/10:30-11:00	お風呂休み 敬老マッサージ ■きらきらエクササイズ/岡本 9:30-10:30 ■おもてなしイングリッシュ/FUJIKO 11:00-12:00 ★オカリーナ教室/深瀬 14:15-15:15 ひまわり会(自主練習)/9:30-11:30	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ★ペン水彩画/10:00-12:00 ■いきいき運動/高山 13:30-14:30 ■みのり薬局健康セミナー14:40-15:10 『熱中症・脱水症』 ★いきいき鉛筆画/土山/15:00-16:30 ☆パソコン/スマホ相談/10:00-15:00	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:30 ■勝どき元気体操/中村 10:00-11:00 ■楽ラク筋トレ/櫻井/13:30-14:30 ☆健康推進講座/15:00-16:00 からだのなかから元気いきいき 『血管講座』 ＊＊＊ナンプレ/チャレンジ版＊＊＊	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ■楽しくボッチャ 9:50-10:50 ■ゆるっとロコレッチ/山崎/11:00-12:00 ■大人のぬりえ/13:00-14:30 盆踊り ■輪になって踊ろう/成田 15:00-16:00
27	**28**	**29**	**30**	**31**		
お風呂休み ■さわやか体操ﾘｰﾀﾞ－ ゴムバンド教室(18) 10:00-11:00 受付開始09:30 ■輪になって踊ろう/成田 13:00-14:00 WAI・WAIクラブ(自主練習)/9:30-11:45 ＊＊＊ナンプレ/ロビー版＊＊＊	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ★踏み台運動/金子10:00-11:00 ☆食のセミナー/11:30-12:30 『暑さに負けるな！夏バテ予防めし！』 ★いきいき書道教室/梅田 経験者クラス/13:00-14:00 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00 ☆ピアノレッスン9:00-12:00	■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/山崎 11:00-12:00 ■健康タオル体操/中村 14:00-15:00 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 歌の友(自主練習)/10:30-11:00	■きらきらエクササイズ/岡本 9:30-10:30 ★読み聞かせ劇場講座 11:00-12:00 ■シネマ上映会/『男はつらいよ第8作』 13:30-15:30 ひまわり会(自主練習)/9:30-11:30	■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ☆TVゲームボウリング大会 13:30-15:30	**休止講座** 2025/7/5（土）フラダンス **日程変更講座** 9/3(水)読み聞かせ講座 ⇓（振替になります） 7/30(水)11:00-12:00	**映画・ドラマ放映** **時間は16:30～(60分前後)** 7月1日(火)～5日(土) 名探偵ポワロ 7月7日(月)～11日(金) シャーロックホームズの冒険 7月14日(月)～18日(金) 刑事コロンボ 以降は館内にてお知らせします

※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。

中央区在住60歳以上対象の施設です。

2025/6/15