

2025年

長月

いきいき勝どき9月の行事予定

いきいき勝どきへの
お問い合わせは・・

☎ 3531-3258

日曜日	月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 6
	■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 ■脳力あつぱ体操/山崎 11:00-12:00 ■健康タオル体操/中村/14:00-15:00 ☆健康づくり&フレイル予防 15:10-16:10/中央区介護保険課 『口腔講座』 ★初心者英会話教室/秋山/15:15-16:15 歌の友(自主練習)/10:30-11:30	■きらきらエクササイズ/岡本 9:30-10:30 ★いきいき素敵な声づくり/松本 12:30-13:15 ★絵手紙教室/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 リサイクル/抽選/引き取り	■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 ☆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/FPパートナー 『不動産』 ■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 ★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
7	8	9	10	11	12	13
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 ★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 うた輪んね(自主練習)/13:30-14:30	■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あつぱ体操/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)/10:30-11:30 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/10:30- 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 ■シネマ上映会/15:00- 『シェン』118分 ☆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 ■楽しくポッチャ/9:50-10:50 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 11:00-12:00 ☆敬老の集い/13:30-14:30 ■大人のぬりえ/13:00-14:30
14	15	16	17	18	19	20
お風呂休み ■さわやか体操リガー- 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 ■ダンス! ダンス! ダンス!/相原 15:00-15:50 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 ■脳力あつぱ体操/山崎 11:00-12:00 ■健康タオル体操/中村 14:00-15:00 ■勝どき防災避難訓練/15:05- ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 歌の友(自主練習)/10:30-11:30	■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 ★絵手紙教室/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 ☆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 ☆月島おとしより相談センター出前講座 15:00-16:30 『認知症サポーター養成講座』 ■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 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 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
21	22	23	24	25	26	27
お風呂休み ■さわやか体操リガー- 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 ★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 うた輪んね(自主練習)/13:30-14:30	■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あつぱ体操/山崎 11:00-12:00 ■シネマ上映会/13:30- 『釣りバカ日誌13』109分 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 歌の友(自主練習)/10:30-11:30	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 ■みんなで発表会 13:30 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 ★ペン水彩画/10:00-12:00 ☆TVゲームボウリング/10:30- ■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 『今からできる頻尿予防』 ★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 明治安田生命 『楽しく学ぶ! 認知症予防講座』 最適な「MYライフ&エンディング」 ***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 ■楽しくポッチャ 9:50-10:50 ■シネマ上映会/13:30- 『白昼の決闘』138分 ■大人のぬりえ/13:00-14:30
28	29	30	休止講座 9/3 読み聞かせ劇場講座 9/20 エアロビクス 9/30 脳力あつぱ体操 9/23・30 健康タオル体操 9/24 オカリナ教室		日程・時間変更講座 9/27 ゆるっとロコレッチ休講 ↓ 9/20 ゆるっとロコレッチ/13:30-14:30	
お風呂休み ■さわやか体操リガー- ゴムバンド教室(18) 10:00-11:00 受付開始09:30 ■杉並江戸落語研究寄席 13:30-15:00 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 ■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 ☆東京防災学習セミナー 『首都直下地震への一人一人の備え』 14:00-15:30 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 歌の友(自主練習)/10:30-11:30			【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	

※講師や会場の都合により開催日や時間に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。

2025/8/17