

2025年

神無月

いきいき勝どき10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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	休止講座	日程・時間変更講座	1	2	3	4
	10/5 初歩からのデジカメ教室 10/13 踏み台運動 10/19 初歩からのデジカメ教室 10/25 ゆるっとロコレッチ 10/28 健康タオル体操	10/29 読み聞かせ劇場講座 11/5休講振替分 10/26 初歩からのデジカメ教室 10/5休講振替分	■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 ★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(自主練習)/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 ■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 『相続税』 ■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
5	6	7	8	9	10	11
お風呂休み ☆フェムテック・ベリーダンス体操 10:00-11:00 ★初級エアロビクス/相原 13:30-14:30	■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 ■防犯講話/14:40-15:55 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO/15:00-16:00 ベルばら(自主練習)/14:30-16:00 うた輪ね(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	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 ■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 ■初心者囲碁教室／はじめての一手/仲田 10:00-12:00 ☆月島おとしより相談センター出前講座 『耳から始める認知症予防』 11:10-12:00 ■楽ラク筋トレ/櫻井/13:30-14:30 ***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 ■トトリ&マコ&マミ/コンサート 14:30-15:30 ■大人のぬりえ/13:00-14:30 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00
12	13	14	15	16	17	18
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 ■シネマ上映会/10:30-12:00 刑事コロンボ『別れのワイン』 ☆いきいきナンプレ/初心者 11:00-12:00 ★いきいき書道教室/梅田 初心者クラス/13:00-14:00 ☆TVゲーム(ボウリング)/14:00-15:00 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO/15:00-16:00	■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 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 健康相談/13:30-14:30井戸田医師 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/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 ☆LINEお試し体験会11:00-12:00 いきいきマハロ/13:00-14:30 岩間会/9:30-10:30 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 ★スマートフォン教室/13:30-16:30 ★ベッドヨガ/FUJIKO/15:00-16:00 ☆パソコン/スマホ相談/10:00-15:00 ☆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 敬老マッサージ抽選発表 ■勝どき元気体操/中村 10:00-11:00 ■シネマ上映会/15:00-16:30 『自転車泥棒』 ■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
19	20	21	22	23	24	25
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 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 ★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 ★オカリナ教室/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 ☆TVゲーム (ボウリング)/10:30-11:30 ■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 『カロリー知って健康生活』 ★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 『相続と争族のはなし』 第一回基礎から学ぶ相続対策 ***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 ☆いきいきナンプレ/中級者 10:00-11:00 ■ロコモ度チェック測定会 13:30-15:00 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00 ■大人のぬりえ/13:00-14:30
26	27	28	29	30	31	【講座参加方法】
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 ■輪になって踊ろう/成田 13:00-14:00 ★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 ☆食のセミナー/11:30-12:30 『災害時にもオススメ！バッククッキング』 ★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 ☆FREE DAMオンラインコンサート 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	■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 (11/5の振替) ■シネマ上映会/13:30-15:30 『アラビアのロレンス』(前編) 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 ☆東京法務局出前講座 『自筆証書遺言書保管制度』 10:30-11:30 ■シネマ上映会/13:30-15:30 『アラビアのロレンス』(後編)	■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	■: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。

2025/9/17