

2025年 霜月

いきいき勝どき11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
		【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)	休止講座 11/9 さわやか体操リーダーゴムバンド 11/7 楽ラク筋トレ 11/21 楽ラク筋トレ 11/5 読み聞かせ 11/9 初級エアロビクス 11/15 フラダンス 11/24 踏み台運動 11/9 ダンス!ダンス!ダンス!	日程・時間変更講座 11/23 初歩からのデジカメ教室/13:00-15:00 10/19の振替 11/23 初級エアロビクス/13:30-14:30 11/9の振替 11/2 ダンス!ダンス!ダンス!/15:00-15:50 11/9の振替		1 ■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
2 お風呂休み ☆いきいきナンプレ/初心者/10:00-11:00 ★初級エアロビクス/相原/13:30-14:30 ☆ダンス!ダンス!ダンス! 15:00-15:50 ★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***	3 ■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	4 ■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	5 ■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/大川/14:30-16:30 ☆いきいきナンプレ/経験者/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	6 ■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	7 ■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 ☆終活セミナー(人生100年) 15:00-16:00 『遺言』 ■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	8 ■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 ■大人のぬりえ 13:00-14:30 ■シネマ上映会/14:30- タイトル決定し次第館内掲示
9 お風呂休み まるごと一日 いきいき館まつり 10:00-16:00 ***ナンプレ/ロビー版***	10 ■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 ベルばら(自主練習)/15:00-16:30 ☆生きがい相談/14:00-16:00	11 ■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	12 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 ☆歯っぴーすまいる講座/14:30-15:30 ひまわり会(自主練習)/9:30-11:30	13 ■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 ★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	14 ■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/仲田 10:00-12:00 ■楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30 ***ナンプレ/チャレンジ版***	15 ■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ★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
16 お風呂休み ■さわやか体操リーダー-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***	17 ■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/14:40-14:55 ■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	18 ■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	19 ■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 岩間会(自主練習)/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	20 ■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 ☆パソコン/スマホ相談/10:00-15:00 ☆ピアノレッスン9:00-12:00	21 ■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/13:30- 『第3の男』106分 ■囲碁教室/仲田 10:00-12:00	22 ■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 ■大人のぬりえ 13:00-14:30
23 お風呂休み ■さわやか体操リーダー-ゴムバンド教室(18)/10:00-11:00 ★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***	24 ■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ■シネマ上映会/10:00- 男はつらいよ『私の寅さん』108分 ★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	25 ■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	26 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	27 ■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 『インフルエンザ・ノロウイルス予防と対策』 ★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	28 ■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 『笑顔を運ぶ『遺言』のはなし』 ☆ピアノレッスン9:00-12:00 ***ナンプレ/チャレンジ版***	29 ■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ■輪になって踊ろう/成田 10:00-11:00 ☆映画上映『みとりし』 13:00-16:00 映画上映時間/13:10-15:00 質疑応答/〜16:00
30 お風呂休み ☆パタカラ音頭と昭和歌謡 &マジックショー/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***						

※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。