

2025年

11月

いきいき浜町 行事予定

☎ 3669-3385

R7.10.20



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★映画鑑賞会★ 『砂漠の鷹』 11月2日(日)・9:30♥(上映時間74分) 『ダマスカスの盗賊』 11月16日(日)・9:30♥(上映時間78分) 『バクダッドの魔術師』 11月23日(日)・9:30♥(上映時間72分) 『砂漠の決闘』 11月30日(日)・9:30♥(上映時間86分) ※定員:各30名(申込先着順) ※申込みは、10月20日(月)から受付けます。	“健康づくり&フレイル予防” 管理栄養士による『骨力アップの食生活で骨粗しょう症予防 ～骨づくりに必要な栄養素と食べ方～』 講師:中央区福祉保健部介護保険課管理栄養士 11月12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)	★健康推進講座(明治安田)★ “最適な「MYライフ&エンディング」を 考えよう” 11月19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)	オータムコンサート マリンバ&クラリネット デュオコンサート ＜出演＞ マリンバ 藤本 亮平 クラリネット 藺田 可奈子 【日時】11月15日(土) 開場 13:30 開演 14:00 【場所】いきいき浜町 大広間 【定員】60名(申込先着順) ※申込みは、 10月31日(金)から 受付けます。 ♪プログラム♪ 1) 茶色の小瓶 2) 主よ人の望みの喜びを 3) きらきら星変奏曲 4) 月夜浮遊 5) 六本槍のための五木の幻想 …… 他、多数 曲を演奏します。	鉛筆画作品展 10月27日(月)～ 11月10日(月) いきいき鉛筆画教室 の生徒さんが描いた 作品展です。 場所:教養室前廊下	1 ★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 ★「鉛筆画作品展」開催中 期間:10月27日(月)～11月10日(月)	
！お風呂お休み 2	3	4	5	6	7	8
★映画鑑賞会・9:30♥ ＜砂漠の鷹＞ ★ギター教室・10:00♣	★茶道教室・9:30♣ ★ボクシングエクササイズ&ストレッチ ・10:30♥	★楽しい中国語教室・10:00♣ ★ウクレレで歌おう・10:30♥ ★初心者そろばん教室・13:30♣ ★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥ ★田所先生のピアノ教室・15:00♣	★カーレット& 中央粋なまちトレーニング・10:00♥ ★気功・13:00♥ ★ハンドベル教室・14:40♥ ★オカリナ教室・15:40♥ ★いきいき素敵なお声づくり・15:30♣	★チェアロビ元気体操・10:00♥ ★トレバーさんの英会話教室 ①10:00、②11:10♣ ★パソコン教室・13:00 ★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♣	★浮世絵セミナー・10:30♣ ★日本舞踊エクササイズ ・10:30♥ ★歴史への招待①・13:00♥ ★多世代交流:児童と一緒にカーレット ・15:00～16:00♥	★歴史への招待⑧・10:00♥ ★心と身体の体操(朗読教室)10:30♣ ★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥
！お風呂お休み 9	10	11	敬老マッサージ 受付 12日～19日 12	13	14	15
◎12月運動系講座・申込開始日 ・9:00♥ ★歴史探索教室・10:30♣	★いきいき手話ダンス ・10:30♥ ★いきいき鉛筆画・13:00♣ ★「鉛筆画作品展」…本日終了	★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) ★初心者数独教室・10:00♣ ★筆ペン・ペン習字講座・13:30♣ ★盆踊り講習会・13:30♥ ★田所先生のピアノ教室・15:00♣	★健康づくり&フレイル予防 管理栄養士による『骨力アップの食生活で骨粗しょう症予防 ～骨づくりに必要な栄養素と食べ方～』 ・10:30♣ ★スマホちょこっと体験会 ・14:00♣ ★いきいき運動・14:00♥	★健康タオル体操・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♥ ★終活講座・14:00♣ ★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣	★書道教室・10:00♣ ★中央粋なまちトレーニング&脳トレ ・10:00♥ ★スマートフォン教室・13:00♣ (全4回コース) ★歌唱指導・14:00♥ あなたも歌手になれるかも… お気軽にご参加ください！	★健康吹き矢(自主練習)・10:00♥ ※心と身体の体操(朗読教室)は、休講 ★将棋(自主練習)・13:00 ★囲碁(自主練習)・13:30 ★【オータムコンサート】 マリンバ&クラリネット デュオコンサート ・開演 14:00 (開場13:30) ♥ ※申込みは、10月31日(金)から受付けます。
！お風呂お休み 16	17	18	敬老マッサージ 受付終了 16:00 19	20	21	22
★映画鑑賞会・9:30♥ ＜ダマスカスの盗賊＞ ★ギター教室・10:00♣	★全館避難訓練・10:00 ★ハマツチヨ教室・10:00♣＜手作り＞ ★ボクシングエクササイズ&ストレッチ ・10:30♥ ★初心者社交ダンス講習会 ・13:30♥ ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣	★楽しい中国語教室・10:00♣ ★陳式太極拳・11:10♥ ★初心者そろばん教室・13:30♣ ★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥ ★田所先生のピアノ教室・15:00♣	★健康推進講座(明治安田)・10:30♣ “最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう” ★血管年齢測定会・11:30♣ ★気功・13:00♥ ★ハンドベル教室・14:40♥ ★オカリナ教室・15:40♥ ★いきいき素敵なお声づくり・15:30♣	★チェアロビ元気体操・10:00♥ ★トレバーさんの英会話教室 ①10:00、②11:10♣ ★パソコン教室・13:00 ★歌声広場・14:00♥ ★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣	★かんたんちぎり絵・10:00♣ ★日本舞踊エクササイズ ・10:30♥ ★歴史への招待②・13:00♥ ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣	★歴史への招待⑨・10:00♥ ★健康長寿講座・10:30♣ ”毎月、「健康長寿」について テーマを変えて講義します。” ★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥
！お風呂お休み 23	24	25	26	27	28	29
★映画鑑賞会・9:30♥ ＜バクダッドの魔術師＞ ★歴史探索教室・10:30♣	★いきいき手話ダンス ・10:30♥ ★いきいき鉛筆画・13:00♣ ★フラダンス講習会・13:00♥	★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) ★初心者数独教室・10:00♣ ★筆ペン・ペン習字講座・13:30♣ ★盆踊り講習会・13:30♥	※ペーパーハート教室は、29日(土)に変更 ★敬老マッサージ・10:40♥ ★スマホちょこっと体験会 ・14:00♣	★健康タオル体操・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 ★簡単エアロ14:00♥ ★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣	★書道教室・10:00♣ ★中央粋なまちトレーニング&脳トレ ・10:00♥ ★スマートフォン教室・13:00♣ (全4回コース) ★カーレット& 中央粋なまちトレーニング・14:00♥	★ペーパーハート教室・10:00♣ 11/26→11/29第5土曜日に変更 ★第133回わなげ大会 ・14:00♥
！お風呂お休み 30	【お知らせ】 ◎12月運動系講座の申込みは、11月9日(日)朝9時から受付けます。(先着順) ◎「映画鑑賞会」・「いきいき健康麻雀(自主練習)」11月分は、10月20日(月)から受付けます。(先着順) ◎「向日葵さんのピアノ教室」・「田所先生のピアノ教室」11月分は、10月20日(月)から隔月受講申込で受付けます。(先着順) ◎「いきいき健康麻雀教室(初心者)」4ヶ月コース(12月～翌年3月)の申込みは、11月20日(木)から受付けます。 ◎「スマホちょこっと体験会」11月分は、11月1日(土)から受付けます。(定員:8名、先着順) ◎「ペーパーハート教室」11月26日(水)は、講師都合により11月29日(第5土曜日)に変更しました。 ◎「心と身体の体操」11月15日(土)は、講師都合により休講します。 ◎「生きがい相談」11月3日(月)は、お休みです。			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、12日(水)～19日(水)です。 抽選・発表は21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。