

2025年

師走

いきいき勝どき12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 ■防犯講話/14:40-14:55 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO/15:00-16:00 ☆ピアルレッスン/9:00-12:00 ベルばら(自主練習)/14:30-16:00 うた輪ね(自主練習)/13:30-14:30	■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 『骨粗しょう症予防』 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 ★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/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 ☆いきいきナンプレ/初心者 11:00-12:00 ■いきいき教室(音楽)/久原 13:30-14:30 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:00-16:00	演芸大会10:00-16:00 	■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 ■星のソムリエ/遠藤 13:30-14:30 ■男性諸君！元気に歌おう 15:00-16:00 ☆ピアルレッスン/9:00-12:00
7 お風呂休み	8 ■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 ■生きがい相談/14:00-16:00 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00 うた輪ね(自主練習)/13:30-14:30	9 ■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	10 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	11 ■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	12 ■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/10:00-12:00 ☆月島おとしより相談センター出前講座/11:10-12:00 『ケアマネージャーって何する人？』 ■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 『証券』/これで安心！証券運用と相続 ***ナンプレ/チャレンジ版***	13 ■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 ■ゆるっとロコロッチ/山崎/11:00-12:00 ■大人のぬりえ/13:00-14:30 ☆クリスマスコンサート/15:00-16:00 中央区・プリエールジュニアコーラス ☆ピアルレッスン/9:00-12:00
14 お風呂休み	15 ■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 ☆ピアルレッスン/9:00-12:00	16 ■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	17 ■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(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	18 ■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 ☆ピアルレッスン/9:00-12:00 ☆パソコン/スマホ相談/10:00-15:00	19 敬老マッサージ抽選発表 ■勝どき元気体操/中村/10:00-11:00 ■囲碁教室/仲田/10:00-12:00 ■楽ラク筋トレ/櫻井/13:30-14:30 ☆健康推進講座/15:00-16:00 『介護の不安を解決！』 今から知る・今日から始める介護のそなえ 血管年齢測定会16:00～	20 ■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 ■星のソムリエ/遠藤 13:30-14:30 ■男性諸君！元気に歌おう 15:00-16:00 ☆ピアルレッスン/9:00-12:00
21 お風呂休み	22 ■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 ■音楽お楽しみ会 「みんなでクリスマス」 13:00-14:30 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00 ☆ピアルレッスン/9:00-12:00	23 ■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	24 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	25 ■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 『高血圧』 ★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	26 ■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/14:45- 『釣りバカ日誌14』 ***ナンプレ/チャレンジ版***	27 ■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 ■ゆるっとロコロッチ/山崎 11:00-12:00 ■大人のぬりえ 13:00-14:30 ☆TVゲームボウリング 13:30-14:30
28 お風呂休み	29 休館日	30 休館日	31 休館日	【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	休止講座 12/5楽ラク筋トレ/櫻井 12/5 勝どき元気体操/中村 12/5 囲碁教室/仲田 12/7初歩からのデジカメ教室 12/7初級エアロビクス 12/22書道教室/経験者クラス	日程・時間変更講座 終活セミナー(人生100年時代) 通常第1金曜 ⇒ 12/12に変更 健康推進講座(明治安田生命) 通常第4金曜 ⇒ 12/19に変更 杉並江戸落語研究寄席 通常第4日曜 ⇒ 12/21に変更 初級エアロビクス(第2・3日曜変更なし) 通常第1日曜 ⇒ 12/28に変更

※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。

2025/11/14