



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
！お風呂お休み 1	2	3	4	5	6	7
◎令和8年度文科系講座(前期) ・申込開始日・9:00 ★映画鑑賞会・9:30 ＜紅の翼＞ ★ギター教室・10:00 ★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00 ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00	★茶道教室・9:30 ★ボクシングエクササイズ &ストレッチ・10:30 ☆生きがい相談・14:00(医務室)	★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 ★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 ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00	☆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 ☆みんなでつながるふれあいコンサート 14:00開演(13:30開場) ☆終活講座・14:00 (3/12⇒3/7(土)変更)
！お風呂お休み 8	9	10	11	12	13	14
◎4月運動系講座 申込開始日 ・9:00 ☆歴史探索教室・10:30 ★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00 ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00	☆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 ★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 ★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 ★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 3/12⇒3/7(土)へ変更 ★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 ☆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!	★歴史への招待②・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 15	16	17	18	19	20	21
★映画鑑賞会・9:30 ＜海底二万哩＞ ★ギター教室・10:00 ★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00 ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00	★ハマッチョ教室・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 ★多世代交流・15:00	★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	☆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③・13:00 ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00	☆健康吹き矢(自主練習)・10:00 ★心と身体の体操(朗読教室)10:30 ☆将棋(自主練習)・13:00 ☆囲碁(自主練習)・13:30 ★「パタカラ音頭と昭和歌謡」 14:00開演(13:30開場) ※申込みは、3月1日(日)から受け付けます。
！お風呂お休み 22	23	24	25	26	27	28
★映画鑑賞会・9:30 ＜黒い絨毯＞ ☆歴史探索教室・10:30 ☆将棋(自主練習)・13:00 ★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00 ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00	☆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・10:00 ★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	★歴史への招待④・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 29	30	31	春の演芸大会			
★映画鑑賞会・9:30 ＜ロビンソン漂流記＞ ★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00 ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00	★春の演芸大会 午前の部 10:30～ 午後の部 13:00～ いきいき浜町 大広間 観覧者定員 60名 ※申込みは、3月3日(火)から受け付けます。	★第137回わなげ大会 ・10:00 ★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00	<p>募集!</p> <p>出演者：先着35名</p> <p>申込受付期間 3月3日(火)～3月23日(月)</p> <p>出演順は事務所内にて職員が抽選致します。 出演順は、3月25日(水)館内に掲示します 変更は、3月28日(土)まで受け付けます。</p>			

◎令和8年度文科系講座(前期)の申込みは、3月1日(日)朝9時から受け付けます。(先着順)  
◎4月運動系講座の申込みは、3月8日(日)朝9時から受け付けます。(先着順)  
◎「いきいき素敵な声づくり」3ヶ月コース(4月～6月)の申込みは、3月1日(日)から受け付けます。(先着順)  
◎「いきいき健康麻雀教室(初心者)」4ヶ月コース(4月～7月)の申込みは、3月20日(金)から受け付けます。(先着順)  
◎「映画鑑賞会」「いきいき健康麻雀(自主練習)」3月分は、2月20日(金)から受け付けます。(先着順)  
◎「向日葵さんのピアノ教室」「田所先生のピアノ教室」3月分は、2月20日(金)から隔月受講申込で受け付けます。(先着順)  
◎「スマホちょこっと体験会」3月分は、3月1日(日)から受け付けます。(定員:8名、先着順)  
◎「終活講座」3月12日(木)が、講師都合により3月7日(土)14:00に変更します。

直接、当館にてお申し込み下さい。  
お電話での受付は出来ません。

★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。  
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。  
敬老マッサージのお申込み受付は、11日(水)～18日(水)です。  
抽選・発表は20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。

大広間  
♣ 教養室  
無印 医務室・ロビー