

2026年

如月

いきいき勝どき2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 2/1 初級エアロビクス 2/11 オカリーナ教室 2/12 いきいき運動 2/12 いきいき鉛筆画
1 お風呂休み ☆いきいきナップレ/初心者 11:00-12:00 ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00-15:00 ■輪になって踊ろう/成田 15:00-16:00	2 ■中央杵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	3 ■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/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	4 ■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	5 ■中央杵なまちトレーニング/09:10-9:40 ★陳式太極拳/リン 10:00-11:00 ■いきいき音楽/久原 13:30-14:30 ■ベッドヨガ/FUJIKO 15:00-16:00	6 ■中央杵なまちトレーニング/09:10-9:40 ■勝どき元気体操/中村10:00-11:00 ■初級団碁教室/10:00-12:00 ■防犯講話 11:10-11:25 ■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 『知っておこう!相続のイロハ』	7 ■中央杵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 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00
8 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 ■ダンス!ダンス!ダンス! 15:00-15:50 ■2月より予約不要、当日先着順	9 ■中央杵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	10 ■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/山崎 11:00-12:00 ■健康相談/井戸田医師 初心者クラス/13:00-14:00 ■健康タオル体操/中村 13:30-14:30 ■LINEお試し体験会/11:00-12:00 ■いきいき素敵な声づくり/松本/12:30-13:15 ■シネマ上映会/14:00-16:15 『ALWAYS 3丁目の夕日』	11 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 ■LINEお試し体験会/11:00-12:00 ■いきいき素敵な声づくり/松本/12:30-13:15 ■シネマ上映会/14:00-16:15 『ALWAYS 3丁目の夕日』	12 ■中央杵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 ■バレンタインコンサート 14:30-15:30 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00 ☆パソコン/スマホ相談/10:00-15:00	13 ■中央杵なまちトレーニング/09:10-9:40 ■勝どき元気体操/中村10:00-11:00 ■初心者団碁教室/10:00-12:00 ☆月島おとしり相談センター出前講座/11:10-12:00 ■楽ラク筋トレ/櫻井/13:30-14:30 ■東京防災学習セミナー 15:00-16:30 『近年の災害から学ぶ』	14 ■中央杵なまちトレーニング/09:10-9:40 ■楽しくボッチャ 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/14:30-16:30 『アンタッチャブル』
15 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 ■杉並江戸落語研究寄席 15:00-16:30 * * *ナップレ/ロビー版* * *	16 ■中央杵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	17 ■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/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	18 ■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 ■LINEお試し体験会/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	19 ■中央杵なまちトレーニング/09:10-9:40 ★陳式太極拳/リン 10:00-11:00 ■いきいき音楽/久原 13:30-14:30 ■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	20 ■中央杵なまちトレーニング/09:10-9:40 敬老マッサージ抽選発表 ■勝どき元気体操/中村10:00-11:00 ■初級団碁教室/仲田 10:00-12:00 ■楽ラク筋トレ/櫻井/13:30-14:30 ■シネマ上映会/15:00-16:30 『刑事コロンボ/忘れられたスター』	21 ■中央杵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 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00 リサイクル/受付終了
22 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 ☆いきいきナップレ/中級者 11:00-12:00 ■シネマ上映会/14:00-16:30 『ショーシャンクの空に』	23 ■中央杵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 経験者クラス/13:00-14:00 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00	24 ■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/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	25 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 ■いきいき運動/高山 13:30-14:30 ■おもてなしイングリッシュ/FUJIKO 11:00-12:00 ■みのり薬局健康セミナー/14:40-15:10 『血圧の正しい測り方』 ★オカリーナ教室/深瀬 14:15-15:15 リサイクル/投票・展示開始	26 ■中央杵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 『血圧の正しい測り方』 ★オカリーナ教室/深瀬 14:15-15:15 リサイクル/投票・展示開始	27 ■中央杵なまちトレーニング/09:10-9:40 ■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 『フレイル予防/実習編』	28 ■中央杵なまちトレーニング/09:10-9:40 ■楽しくボッチャ 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
* * *ナップレ/ロビー版* * *						* * *ナップレ/チャレンジ版* * *

※講師や会場の都合により開催日や時間が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。

2026/1/16