

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
			自主練習スケジュールは館内掲示にてご確認をお願いいたします。		【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 ☆いきいきナンプレ/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 ***ナンプレ/ロビー版***	2 ■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 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00	3 ■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あつぷ体操/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 ■いきいき音楽/久原 13:30-14:30 ★ベッドヨガ/FUJIKO 15:00-16:00 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00	6 ■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 ■初級囲碁教室/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 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00
8 お風呂休み ■さわやか体操リガー 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 ***ナンプレ/ロビー版***	9 ■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 ■生きがい相談/14:00-16:00 リサイクル/出品受付開始	10 ■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あつぷ体操/山崎 11:00-12:00 ■健康相談/井戸田医師 13:30-14:30 ■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	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 ■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』 ***ナンプレ/チャレンジ版***	14 ■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/14:30-16:30 『アンタッチャブル』
15 お風呂休み ■さわやか体操リガー 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 ***ナンプレ/ロビー版***	16 ■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 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00	17 ■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あつぷ体操/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 ■初級囲碁教室/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 『刑事コロソボ/忘れられたスター』 ***ナンプレ/チャレンジ版***	21 ■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 ■さわやか体操リガー ゴムバンド教室(18) 10:00-11:00 受付開始09:30 ☆いきいきナンプレ/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 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 ■脳力あつぷ体操/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 ■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 リサイクル/投票・展示開始	26 ■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 『血圧の正しい測り方』 ★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	27 ■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 『フレイル予防/実習編』 ***ナンプレ/チャレンジ版***	28 ■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

※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。

2026/1/16