

|  |  |  |  |   |   |  |   |
|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 2026年  |  | 2月   | いきいき浜町 行事予定  |   | ☎ 3669－3385   |  | R8.1.20   |
| 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   |
| ★映画鑑賞会・9:30♥<br>＜ 南海の劫火 ＞<br>★ギター教室・10:00♣   |  | ★茶道教室・9:30♣<br>★ボクシングエクササイズ&ストレッチ<br>・10:30♥<br>★フラダンス講習会・13:00♥<br>2/23(月)から変更<br>★生きがい相談・14:00医務室                  | ★楽しい中国語教室・10:00♣<br>★ウクレレで歌おう・10:30♥<br>★初心者そろばん教室・13:30♣<br>★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥<br>★田所先生のピアノ教室・15:00♣   | ☆健康づくり&フレイル予防・10:30♣<br>～脂質異常症について～<br>★気功・13:00♥<br>★ハンドベル教室・14:40♥<br>★オカリナ教室・15:40♥<br>★いきいき素敵な声づくり・15:30♣<br>敬老マッサージ 受付<br>11日～18日                      | ★チェアロビ元気体操・10:00♥<br>★トレバーさんの英会話教室<br>①10:00,②11:10♣<br>★パソコン教室・13:00<br>★歯ッピーすまいる講座・14:00♥<br>ドライマウス(お口のかわき)について<br>★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣  | ★浮世絵セミナー・10:30♣<br>★日本舞踊エクササイズ<br>・10:30♥<br>★歴史への招待㉠・13:00♥<br>★いきいき健康麻雀(自主練習)<br>・13:00～16:00♣                                   | ☆皆で手作り「一年花組」・10:00♣<br>★健康吹き矢(自主練習)<br>・10:00♥<br>★囲碁(自主練習)・13:30<br>～バレンタインイベント～<br>青木エリ子 & 三田杏華 歌謡ショー<br>14:00開演(13:30開場)♥<br>※ 申込みは、1月17日(土)から受付けます。 |
| ！お風呂お休み 8  |  | 9  | 10   | 11  | 12  | 13   | 14  |
| ◎3月運動系講座・申込開始日<br>・9:00♥<br>★歴史探索教室・10:30♣<br>講師都合により中止  |  | ☆いきいき手話ダンス<br>・10:30♥<br>★いきいき鉛筆画・13:00♣<br>★フラダンス講習会・13:00♥   | ☆さわやか体操リーダーダーゴムバンド体操<br>受付9:30 開始10:00♥(定員:15名)<br>★初心者数独教室・10:00♣<br>★健康相談・13:30医務室<br>★筆ペン・ペン習字講座・13:30♣<br>★盆踊り講習会・13:30♥<br>★田所先生のピアノ教室・15:00♣ | ☆カーレット&<br>中央粋なまちトレーニング・10:00♥<br>★スマホち、休講 本験会<br>★終活講座・14:00♣<br>(2/12が2/11に変更)<br>★いきいき運動・14:00♥<br>敬老マッサージ<br>受付終了 16:00                                 | ★健康タオル体操・10:00♥<br>★やさしい英会話教室・10:00♣<br>★異文化交流会・11:10♣<br>★パソコン教室・13:00<br>★陳式太極拳・13:00♥<br>(★終活講座⇒2月11日に変更)<br>★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣   | ★書道教室・10:00♣<br>★中央粋なまちトレーニング&脳トレ<br>・10:00♥<br>★スマートフォン教室・13:00♣<br>(全4回コース)<br>★歌唱指導・14:00♥<br>あなたも歌手になれるかも・・・!?<br>お気軽にご参加ください！ | ★歴史への招待㉡・10:00♥<br>★心と身体の体操(朗読教室)10:30♣<br>★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♥<br>＜ 白銀の嶺 ＞<br>★ギター教室・10:00♣  |  | ★ハマツチョ教室・10:00♣＜手作り＞<br>★ボクシングエクササイズ&ストレッチ<br>・10:30♥<br>★初心者社交ダンス講習会<br>・13:30♥<br>★いきいき健康麻雀(自主練習)<br>・13:00～16:00♣ | ★楽しい中国語教室・10:00♣<br>★陳式太極拳・11:10♥<br>★初心者そろばん教室・13:30♣<br>★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥<br>★田所先生のピアノ教室・15:00♣  | ☆健康推進講座(明治安田)・10:30♣<br>介護 “フレイル予防実習編<br>フレイル予防のための行動計画を立てよう!”<br>★血管年齢測定会・11:30♣<br>★気功・13:00♥<br>★ハンドベル教室・14:40♥<br>★オカリナ教室・15:40♥<br>★いきいき素敵な声づくり・15:30♣ | ★チェアロビ元気体操・10:00♥<br>★トレバーさんの英会話教室<br>①10:00,②11:10♣<br>★パソコン教室・13:00<br>★歌声広場・14:00♥<br>★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣  | ★かんたんちぎり絵・10:00♣<br>★日本舞踊エクササイズ<br>・10:30♥<br>★歴史への招待㉢・13:00♥<br>★いきいき健康麻雀(自主練習)<br>・13:00～16:00♣                                  | ☆健康吹き矢(自主練習)・10:00♥<br>★心と身体の体操(朗読教室)10:30♣<br>★将棋(自主練習)・13:00<br>★囲碁(自主練習)・13:30<br>★カーレット&<br>中央粋なまちトレーニング・14:00♥                                     |
| ！お風呂お休み 22   |  | 23   | 24   | 25  | 26  | 27   | 28  |
| ★映画鑑賞会・9:30♥<br>＜ 紫の平原 ＞<br>★歴史探索教室・10:30♣   |  | ☆いきいき手話ダンス<br>・10:30♥<br>★いきいき鉛筆画・13:00♣<br>※フラダンス講習会は、2/21に変更！<br>★カーレット&<br>中央粋なまちトレーニング・14:00♥                    | ☆さわやか体操リーダーダーゴムバンド体操<br>受付9:30 開始10:00♥(定員:15名)<br>★初心者数独教室・10:00♣<br>★筆ペン・ペン習字講座・13:30♣<br>★盆踊り講習会・13:30♥   | ★ペーパーハート教室・10:00♣<br>★敬老マッサージ・10:40♥<br>★スマホちょこっと体験会<br>・14:00♣   | ★健康タオル体操・10:00♥<br>★やさしい英会話教室・10:00♣<br>★異文化交流会・11:10♣<br>★パソコン教室・13:00<br>★簡単エアロ14:00♥<br>★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣  | ★書道教室・10:00♣<br>★中央粋なまちトレーニング&脳トレ<br>・10:00♥<br>★スマートフォン教室・13:00♣<br>(全4回コース)<br>★第136回わなげ大会<br>・14:00♥                            | ★歴史への招待㉣・10:00♥<br>★健康長寿講座・10:30♣<br>”毎月、「健康長寿」について<br>テーマを変えて講義します。”<br>★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥  |
| ★ 映画鑑賞会 ★<br>『南海の劫火』<br>2月1日(日)・9:30♥(上映時間 101分)<br>『白銀の嶺』<br>2月15日(日)・9:30♥(上映時間 98分)<br>『紫の平原』<br>2月22日(日)・9:30♥(上映時間 101分)<br>※定員:各30名(申込先着順)<br>※申込みは、1月20日(火)から受付けます。   |  | “健康づくり&フレイル予防”<br>～脂質異常症について～<br>講師:中央区福祉保健部介護保険課保健師<br>2月4日(水)<br>10:30～11:30<br>いきいき浜町 教養室<br>定員:24名<br>(当日申込先着順)  | 歯ッピーすまいる講座<br>講師 加藤 弘文 先生<br>ドライマウス<br>～お口のかわき、気になりませんか？～<br>2月5日(木)<br>14:00～15:00<br>いきいき浜町 大広間<br>定員 24名 (当日申込先着順)                              | バレンタインイベント<br>青木エリ子 & 三田杏華<br>歌謡ショー<br>2月7日(土)<br>開演 14:00 (開場 13:30)<br>いきいき浜町 大広間<br>60名(申込先着順)<br>※ 申込みは、1月17日(土)から受付けます。                                | ★健康推進講座(明治安田)★<br>介護 “フレイル予防実習編<br>フレイル予防のための行動計画を立てよう!”<br>2月18日(水)<br>10:30～11:30<br>いきいき浜町 教養室<br>定員 24名<br>(当日申込先着順)<br>血管年齢測定会<br>11:30～12:00<br>いきいき浜町 教養室<br>定員 24名<br>(当日申込先着順) |  |   |
| 【お知らせ】<br>◎3月運動系講座の申込みは、2月8(日)朝9時から受付けます。(先着順)<br>◎「映画鑑賞会」・「いきいき健康麻雀(自主練習)」2月分は、1月20日(火)から受付けます。(先着順)<br>◎「向日葵さんのピアノ教室」・「田所先生のピアノ教室」2月分は、1月20日(火)から隔月受講申込で受付けます。(先着順)<br>◎「スマホちょこっと体験会」2月分は、2月1日(日)から受付けます。(定員:8名、先着順)<br>◎「フラダンス講習会」2月23日(月)は、講師都合により2月2日(月)に変更します。<br>◎「スマホちょこっと体験会」2月11日(水)は、休講します。 |  | 直接、当館にてお申し込み下さい。<br>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。<br>☆印は、当日申込で定員があります。<br>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。<br>敬老マッサージのお申込み受付は、11日(水)～18日(水)です。<br>抽選・発表は20日(金)です。<br>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<br>♣ 教養室<br>無印 医務室・ロビー  |  |   |