



2026年

2月



## いきいき浜町 行事予定

3669-3385



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 ハードに運動できます！	6	7
★映画鑑賞会・9:30♥ <南海の劫火>	★茶道教室・9:30♣	★楽しい中国語教室・10:00♣	★健康づくり&フレイル予防・10:30♣ ～脂質異常症について～	★チエアロビ元気体操・10:00♥	★浮世絵セミナー・10:30♣	★皆で手作り「一年花組」・10:00♣
★ギター教室・10:00♣	★ボクシングエクササイズ&ストレッチ・10:30♥	★ウクレレで歌おう・10:30♥	★トレバーさんの英会話教室①10:00,②11:10♣	★日本舞踊エクササイズ・10:30♥	★健康吹き矢(自主練習)・10:00♥	★囲碁(自主練習)・13:30 ～バレンタインイベント～
★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00♥	★フラダンス講習会・13:00♥ 2/23(月)から変更	★初心者そろばん教室・13:30♣	★気功・13:00♥	★パソコン教室・13:00	★歴史への招待Ⓐ・13:00♥	青木エリ子&三田杏華 歌謡ショー 14:00開演(13:30開場)♥
★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣	☆生きがい相談・14:00医務室	★田所先生のピアノ教室・15:00♣	★ハンドベル教室・14:40♥ ★オカリーナ教室・15:40♥	★歯ッピーすまいる講座・14:00♥ ドライマウス(お口のかわき)について	★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣	※申込みは、1月17(土)から受付けます。
!お風呂お休み 8	9	10	11 !お風呂お休み	12	13	14
◎3月運動系講座・申込開始日 ・9:00♥	☆いきいき手話ダンス	☆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)	☆力一レット&中央粋なまちトレーニング・10:00♥	★健康タオル体操・10:00♥	★書道教室・10:00♣	★歴史への招待Ⓑ・10:00♥
★歴史探索教室・10:30♣ 講師都合により中止	★初心者数独教室・10:00♣	☆健康相談・13:30医務室 ★筆ペン・ペン習字講座・13:30♣	★スマホち休講体験会	★やさしい英会話教室・10:00♣	★中央粋なまちトレーニング&脳トレ・10:00♥	
★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00♥	★いきいき鉛筆画・13:00♣	★盆踊り講習会・13:30♥	★終活講座・14:00♣ (2/12が2/11に変更)	★歯ッピーすまいる講座・13:00 ★陳式太極拳・13:00♥	★スマートフォン教室・13:00♣ (全4回コース)	★心と身体の体操(朗読教室)10:30♣
★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣	★フラダンス講習会・13:00♥	★田所先生のピアノ教室・15:00♣	★いきいき運動・14:00♥	★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣	★歌唱指導・14:00♥	★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥
!お風呂お休み 15	16	17	18	19 ハードに運動できます！	19 敬老マッサージ 抽選発表 9:00	20
★映画鑑賞会・9:30♥ <白銀の嶺>	★ハマッチョ教室・10:00♣<手作り>	★楽しい中国語教室・10:00♣	★健康推進講座(明治安田)・10:30♣ 介護“フレイル予防実習編” フレイル予防のための行動計画を立てよう!	★チエアロビ元気体操・10:00♥	★かんたんちぎり絵・10:00♣	★健康吹き矢(自主練習)・10:00♥
★ギター教室・10:00♣	★ボクシングエクササイズ&ストレッチ・10:30♥	★陳式太極拳・11:10♥	★血管年齢測定会・11:30♣	★トレバーさんの英会話教室①10:00,②11:10♣	★日本舞踊エクササイズ・10:30♥	★心と身体の体操(朗読教室)10:30♣
★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00♥	★初心者社交ダンス講習会・13:30♥	★初心者そろばん教室・13:30♣	★気功・13:00♥	★パソコン教室・13:00	★歌声広場・14:00♥	★将棋(自主練習)・13:00 ★囲碁(自主練習)・13:30
★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣	★いきいき健康麻雀(自主練習)・13:00～16:00♣	★ヨガ教室(火曜コース)・14:00♥	★ハンドベル教室・14:40♥ ★オカリーナ教室・15:40♥	★歴史への招待Ⓐ・13:00♥	★歴史への招待Ⓑ・13:00♥	★カーレット&中央粋なまちトレーニング・14:00♥
!お風呂お休み 22	23	24	25 !お風呂お休み	26	27	28
★映画鑑賞会・9:30♥ <紫の平原>	☆いきいき手話ダンス・10:30♥	☆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)	★ペーパーハート教室・10:00♣	★健康タオル体操・10:00♥	★書道教室・10:00♣	★歴史への招待Ⓑ・10:00♥
★歴史探索教室・10:30♣	★初心者数独教室・10:00♣	★初心者ソロバーン教室・10:00♣	★敬老マッサージ・10:40♥	★やさしい英会話教室・10:00♣	★中央粋なまちトレーニング&脳トレ・10:00♥	★健康長寿講座・10:30♣
	★いきいき鉛筆画・13:00♣ ※フラダンス講習会は、2/2に変更!	★筆ペン・ペン習字講座・13:30♣	★スマホちよこっと体験会	★パソコン教室・13:00	★スマートフォン教室・13:00♣ (全4回コース)	”毎月、「健康長寿」についてテーマを変えて講義します。”
★いきいき健康麻雀教室(初心者) ・13:00～16:00♥	☆カーレット&中央粋なまちトレーニング・14:00♥	★盆踊り講習会・13:30♥	・14:00♣	★簡単エアロ14:00♥	★第136回わなげ大会・14:00♥	★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥
★いきいき健康麻雀(自主練習) ・13:00～16:00♣				★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣		

★ 映画鑑賞会 ★

『南海の劫火』  
2月1日(日)・9:30♥(上映時間 101分)

『白銀の嶺』  
2月15日(日)・9:30♥(上映時間 98分)

『紫の平原』  
2月22日(日)・9:30♥(上映時間 101分)

※定員:各30名(申込先着順)

※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”  
～脂質異常症について～

講師:中央区福祉保健部介護保険課保健師

2月4日(水)  
10:30～11:30  
いきいき浜町 教養室  
定員:24名  
(当日申込先着順)

歯ッピーすまいる講座

講師 加藤 弘文 先生  
ドライマウス

～お口のかわき、気になりませんか?～

2月5日(木)  
14:00～15:00  
いきいき浜町 大広間  
定員 24名 (当日申込先着順)

バレンタインイベント  
青木エリ子 & 三田杏華 歌謡ショー

2月7日(土)  
開演 14:00 (開場 13:30)  
いきいき浜町 大広間  
60名(申込先着順)

※申込みは、1月17(土)から受付けます。

★ 健康推進講座(明治安田)★  
介護“フレイル予防実習編”  
フレイル予防のための行動計画を立てよう!

2月18日(水)  
10:30～11:30  
いきいき浜町 教養室  
定員 24名  
(当日申込先着順)

お知らせ

◎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)

◎「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)

◎「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)

◎「スマホちよこっと体験会」2月分は、2月1日(日)から受付けます。(定員:8名、先着順)

◎「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。

◎「スマホちよこっと体験会」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。  
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