



| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|--|-----|--|--|---|--|
| <p>浜町 歌声コンサート</p> <p>みんなで歌おう!</p> <p>4月4日(土)</p> <p>開演14:00 開場13:30</p> <p>定員 50名(申込先着順)</p> <p>いきいき浜町 大広間</p> <p>※お申込みは、3月20日(金)から、受け付けます。</p> | <p>★健康推進講座(明治安田)★</p> <p>「睡眠」と「健康」の知恵袋</p> <p>“人生100年時代!くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋”</p> <p>4月15日(水)</p> <p>10:30~11:30</p> <p>いきいき浜町 教養室</p> <p>定員 24名</p> <p>(当日申込先着順)</p> <p>あなたの野菜摂取量が一目でわかる!</p> <p>★血管年齢測定会 NEW ベジチェック測定会</p> <p>11:30~12:00</p> <p>いきいき浜町 教養室</p> <p>定員 24名</p> <p>(当日申込先着順)</p> | | <p>★ギター教室・10:00♣</p> <p>★陳式太極拳・10:30♥</p> <p>★ミュージックベル教室・14:40♥</p> <p>★オカリーナ教室・15:40♥</p> <p>★いきいき素敵なお声づくり・15:30♣</p> | <p>★チェアロビ元気体操・10:00♥</p> <p>★トレバーさんの英会話教室 ①10:00,②11:10♣</p> <p>★パソコン教室・13:00</p> <p>★気功・13:00♥</p> <p>★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣</p> | <p>★浮世絵セミナー・10:30♣</p> <p>★日本舞踊エクササイズ・10:30♥</p> <p>★歴史への招待A・13:00♥</p> <p>★映画鑑賞会・13:00♣ <ローマの休日></p> | <p>★健康吹き矢(自主練習)・10:00♥</p> <p>★将棋教室・13:00♣</p> <p>★囲碁(自主練習)・13:30</p> <p>★浜町歌声コンサート・開演14:00(開場13:30)</p> <p>※お申込みは、3月20日(金)から受け付けます!</p> |
| <p>!お風呂お休み 5</p> | | | <p>★カーレット&中央粋なまちトレーニング・10:00♥</p> <p>★スマホちよこっと体験会・14:00♣</p> <p>★いきいき運動・14:00♥</p> | <p>★健康タオル体操・10:00♥</p> <p>★やさしい英会話教室・10:00♣</p> <p>★異文化交流会・11:10♣</p> <p>★パソコン教室・13:00</p> <p>★終活講座・14:00♣</p> <p>★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣</p> | <p>★書道教室・10:00♣</p> <p>★中央粋なまちトレーニング&脳トレ・10:00♥</p> <p>★歴史への招待B・13:00♥</p> <p>★映画鑑賞会・13:00♣ <麗しのサブリナ></p> | <p>★歌唱指導・10:00♥</p> <p>あなたも歌手になれるかも...!!? お気軽にご参加ください!</p> <p>★心と身体の体操・10:30♣ (朗読教室)</p> <p>★映画鑑賞会・13:00♣ <パリの恋人></p> <p>★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥</p> |
| <p>!お風呂お休み 12</p> | | | <p>★陳式太極拳・10:30♥</p> <p>★健康推進講座(明治安田)・10:30♣ 「睡眠」と「健康」の知恵袋</p> <p>★血管年齢測定会・ベジチェック測定会・11:30♣</p> <p>★ミュージックベル教室・14:40♥</p> <p>★オカリーナ教室・15:40♥</p> <p>★いきいき素敵なお声づくり・15:30♣</p> | <p>★チェアロビ元気体操・10:00♥</p> <p>★トレバーさんの英会話教室 ①10:00,②11:10♣</p> <p>★パソコン教室・13:00</p> <p>★気功・13:00♥</p> <p>★歌声広場・14:30♥</p> <p>★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣</p> | <p>★日本舞踊エクササイズ・10:30♥</p> <p>★歴史への招待A・13:00♥</p> <p>★映画鑑賞会・13:00♣ <ティファニーで朝食を></p> | <p>★健康吹き矢(自主練習)・10:00♥</p> <p>★心と身体の体操・10:30♣ (朗読教室)</p> <p>★将棋教室・13:00♣</p> <p>★囲碁(自主練習)・13:30</p> <p>★第138回わなげ大会・14:00♥</p> |
| <p>!お風呂お休み 19</p> | | | <p>★ギター教室・10:00♣</p> <p>★敬老マッサージ・10:40♥</p> <p>★スマホちよこっと体験会・14:00♣</p> | <p>★健康タオル体操・10:00♥</p> <p>★やさしい英会話教室・10:00♣</p> <p>★異文化交流会・11:10♣</p> <p>★パソコン教室・13:00</p> <p>★簡単エアロ14:00♥</p> <p>★向日葵さんのピアノ教室・15:00♣</p> | <p>★書道教室・10:00♣</p> <p>★中央粋なまちトレーニング&脳トレ・10:00♥</p> <p>★歴史への招待B・13:00♥</p> <p>★映画鑑賞会・13:00♣ <シャレード></p> | <p>★健康長寿講座・10:30♣</p> <p>“毎月、「健康長寿」についてテーマを変えて講義します。”</p> <p>★ヨガ教室(土曜コース)・14:00♥</p> |
| <p>!お風呂お休み 26</p> | | | <p>★茶道教室・9:30♣</p> <p>★春のピアノコンサート・開演14:00(開場13:30)</p> <p>※4月18日(土)から申込受付</p> | <p>★カーレット&中央粋なまちトレーニング・10:00♥</p> <p>★映画鑑賞会・13:00♣ <マイフェアレディ></p> <p>★パソコン教室・13:00</p> | <p>♪春のピアノコンサート♪</p> <p>＜出演＞ 向日葵(ひまわり)</p> <p>日時 4月29日(水・祝)</p> <p>開演 14:00(開場 13:30)</p> <p>会場 いきいき浜町 大広間</p> <p>定員 60名(申込先着順)</p> <p>※4月18日(土)から申込受付</p> | <p>★映画鑑賞会★</p> <ul style="list-style-type: none"> 4月3日(金)・13:00♣ 『ローマの休日』(上映時間 118分) 4月10日(金)・13:00♣ 『麗しのサブリナ』(上映時間 113分) 4月11日(土)・13:00♣ 『パリの恋人』(上映時間 103分) 4月17日(金)・13:00♣ 『ティファニーで朝食を』(上映時間 115分) 4月24日(金)・13:00♣ 『シャレード』(上映時間 113分) 4月30日(木)・13:00♣ 『マイフェアレディ』(上映時間 170分) <p>※ 定員:各24名(申込先着順)</p> <p>※ ※3月20日(金)から申込受付</p> |

お知らせ

◎令和8年度文科系講座(前期)の申込みは、3月1日(日)から受付中です。(先着順)

◎5月運動系講座の申込みは、4月12日(日)午前9時から受け付けます。(先着順)

◎「いきいき素敵なお声づくり」3ヶ月コース(4月~6月)の申込みは、3月1日(日)から受付中です。(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)」4月分は、3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」4月分は、3月20日(金)から隔月受講申込で受け付けます。(先着順)

◎「スマホちよこっと体験会」4月分は、4月1日(水)から受け付けます。(定員:8名、先着順)

◎「浜町歌声コンサート」4月4日(土)は、3月20日(金)から受け付けます。(先着順)

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、受付にて承ります(定員あり)

☆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)と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期間は、8日(水)~15日(水)、抽選・発表は17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。

「館内での会場」

♥印 大広間

♣印 教養室

無印 医務室・ロビー

