2026年　文月　いきいき勝どき7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
	日程・時間変更講座 7/12(日)初級エアロビクス/13:30-14:30 ↓ 7/26(日)初級エアロビクス/13:30-14:30 7/12(日)ダンス！ダンス！ダンス！/15:00-15:50 ↓ 7/26(日)ダンス！ダンス！ダンス！/15:00-15:50	7/17（金）楽ラク筋トレ/13:30-14:30 ↓ 7/31（金）楽ラク筋トレ/13:30-14:30 7/24（金）勝どき元気体操/10:00-11:00 ↓ 7/31（金）勝どき元気体操/10:00-11:00	1 ■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	2 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★陳式太極拳/リン/10:00-11:00 ■いきいき教室(音楽)/久原 13:30-14:30 ☆高齢者向けスマートフォン普及啓発事業③ 13:00-16:00 ★ベッドヨガ/FUJIKO/15:00-16:00 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00	3 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:30 ■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 ☆終活セミナー(人生100年)/15:00-16:00 『家族信託』	4 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★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
講座欠席時にはご連絡をお願いいたします。						
5 お風呂休み ■中央粋なまちトレーニング/11:15-11:35 ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00-15:00 ★初級エアロビクス/相原/13:30-14:30 ■輪になって踊ろう/成田/15:00-16:30 納涼盆踊り大会！ ＊＊＊ナンプレ/ロビー版＊＊＊	6 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★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	7 ■楽しく歌おう 9:30-10:30 ■防犯講話/月島警察/10:40 ■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	8 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 NEW■聖路加国際大学院生講座/14:00-15:00 『熱中症に負けない！夏の過ごし方』 ★オカリーナ教室/深瀬/14:15-15:15	9 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■いきいき運動/高山 13:30-14:30 ★いきいき鉛筆画/柴田 15:00-16:30 ☆パソコン/スマホ相談/10:00、13:00、14:00	10 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:30 ■勝どき元気体操/中村 10:00-11:00 ■初心者囲碁教室/仲田 10:00-12:00 ■楽ラク筋トレ/櫻井/13:30-14:30 ＊＊＊ナンプレ/チャレンジ版＊＊＊	11 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■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/13:00-15:00 ■シネマ上映会/14:00-/115分 『男はつらいよ/寅次郎恋歌』
12 お風呂休み ■さわやか体操ﾘｰﾀﾞｰ ゴムバンド体操(18) 10:00-11:00　受付開始9:30 ■中央粋なまちトレーニング/11:15-11:35 ■中央区江戸落語会 13:30～15:30 ＊＊＊ナンプレ/ロビー版＊＊＊	13 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★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 ■生きがい相談 14:00-16:00 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00	14 ■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 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	15 ■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	16 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★陳式太極拳/リン/10:00-11:00 ■いきいき教室(音楽)/久原 13:30-14:30 ☆高齢者向けスマートフォン普及啓発事業④ 13:00-16:00 ★ベッドヨガ/FUJIKO/15:00-16:00 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00 ☆パソコン/スマホ相談/10:00、13:00、14:00	17 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:30 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 ■シネマ上映会/14:00-/85分 『自転車泥棒』	18 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★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
19 お風呂休み ■さわやか体操ﾘｰﾀﾞｰ ゴムバンド体操(18) 10:00-11:00　受付開始9:30 ■中央粋なまちトレーニング/11:15-11:35 ★初歩からのデジカメ教室/吉久 13:00-15:00 ★初級エアロビクス/相原 13:30-14:30 ＊＊＊ナンプレ/ロビー版＊＊＊	20 祝 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★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	21 ■楽しく歌おう 9:30-10:30 ■脳力あっぷ体操/山崎 11:00-12:00 ☆はじめての折り紙教室/12:45-13:45 ■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	22 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 ■スマホのお話会/13:00-13:50 ★オカリーナ教室/深瀬 14:15-15:15	23 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ☆はじめての折り紙教室 10:30-11:30 ■いきいき運動/高山 13:30-14:30 ★いきいき鉛筆画/柴田/15:00-16:30 ■みのり薬局健康セミナー14:40-15:10 『食中毒』 ☆パソコン/スマホ相談/10:00、13:00、14:00	24 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:30 ■楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30 ☆健康推進講座/15:00-16:00 『からだのなかから元気に血管講座』 ・血管年齢測定会/ベジチェック測定会 ＊＊＊ナンプレ/チャレンジ版＊＊＊	25 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■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/13:00-15:00 ☆フレイルチェック測定会 14:00-、14:30-、15:00-
26 お風呂休み ■さわやか体操ﾘｰﾀﾞｰ ゴムバンド体操(18) 10:00-11:00　受付開始9:30 ■中央粋なまちトレーニング/11:15-11:35 ★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 ＊＊＊ナンプレ/ロビー版＊＊＊	27 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★踏み台運動/金子10:00-11:00 ■食のセミナー/11:30-12:30 『夏を元気に！』 ～知って安心！経口補水液と熱中症対策～ ★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	28 ■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	29 ■きらきらエクササイズ/岡本 9:30-10:30 ☆いきいきナンプレ/11:00-12:00 ☆ヤクルトおなか元気教室 13:30-14:30	30 ■中央粋なまちトレーニング/09:10-9:40 ■シネマ上映会/10:30-/90分 『靴みがき』 ■シネマ上映会/14:00-/120分 『素晴らしき哉人生』 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00	31 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:30 ■勝どき元気体操/中村 10:00-11:00 ■月島警察署/10:30-11:30 『自転車・交通安全講座』 月島警察 ■楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30	【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）

※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。）中央区在住６０歳以上の施設です。

2026/6/17