

2026年

葉月

いきいき勝どき8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 ■8/11(火)健康相談/13:30-14:30 ■8/4(火)健康相談/13:30-14:30 講座欠席時にはご連絡をお願いいたします。	休止講座 8/10(月) いきいき書道教室 8/24(月) いきいき書道教室 8/11(火) 健康タオル体操 8/14(金) 勝どき元気体操 8/16(日) 初歩からのデジカメ教室 8月・9月 防犯講話 8/12(水) オカリナ教室 8/4,15(土) 星のソムリエ		【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)	1 ■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/ 中止 ■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
2 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 ■納涼盆踊り大会 15:00-16:30 ***ナンプレ/ロビー版***	3 ■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	4 ■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あつぱ体操/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	5 ■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 ★いきいき素敵なお声づくり/松本 12:30-13:15 ★絵手紙/大川/14:30-16:30 ■聖路加国際大学院生講座/15:00-16:00 『暑い夏を元気に過ごそう！～今日からできる夏の水分補給～』	6 ■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① 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	7 ■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 『保険』 生命保険は終活・相続のミカタ！	8 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■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 ■大人のめりえ 13:00-15:00
9 お風呂休み ■さわやか体操リダー- ゴムバンド体操(18) 10:00-11:00 受付開始09:30 ■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！/相原 15:00-15:50 リサイクル受付開始～22日まで ***ナンプレ/ロビー版***	10 ■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 ■生きがい相談 14:00-16:00 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00	11 祝 ■楽しく歌おう 9:30-10:30 ■脳力あつぱ体操/山崎 11:00-12:00 ■シネマ上映会/12:30-/118分『ローマの休日』 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15	12 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 ★いきいき素敵なお声づくり/松本 12:30-13:15 ■シネマ上映会/14:00-/136分『東京物語』	13 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ☆いきいきナンプレ 11:00-12:00 ■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/10:00-15:00	14 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:30 ■初心者囲碁教室/仲田 10:00-12:00 ☆月島おとしより相談センター出前講座/11:10-12:00 『食べて知ろう！地域の見守りと配食サービス～試食会付き～』 ■楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30 ***ナンプレ/チャレンジ版***	15 ■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/ 中止 ■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
16 お風呂休み ■さわやか体操リダー- ゴムバンド体操(18) 10:00-11:00 受付開始09:30 ■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 ***ナンプレ/ロビー版***	17 ■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	18 ■楽しく歌おう 9:30-10:30 ■脳力あつぱ体操/山崎 11:00-12:00 ☆初めての折り紙教室/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	19 ■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 ★いきいき素敵なお声づくり/松本 12:30-13:15 ★絵手紙/栗林 14:30-16:30	20 ■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② 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/10:00-15:00	21 ■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 ■楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30	22 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■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 ■大人のめりえ 13:00-15:00 リサイクル受付終了
23 お風呂休み ■さわやか体操リダー- ゴムバンド体操(18) 10:00-11:00 受付開始09:30 ■中央粋なまちトレーニング/11:15-11:35 ■杉並江戸落語研究会寄席 13:30-15:30 ***ナンプレ/ロビー版***	24 ■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 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00	25 ■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あつぱ体操/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	26 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 ★オカリナ教室/深瀬 14:15-15:15	27 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ☆初めての折り紙教室/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『胃腸疾患』 ☆パソコン/スマホ相談/10:00-15:00	28 ■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 ■楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30 リサイクル展示・申し込み開始9/5まで ***ナンプレ/チャレンジ版***	29 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■音楽お楽しみ会/13:30- ☆ピアノレッスン/9:00-12:00
30 お風呂休み ■中央粋なまちトレーニング/11:15-11:35 ■シネマ上映会/13:00-/102分『雨に唄えば』 ***ナンプレ/ロビー版***	31 ■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 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00	シネマ上映会 8月11日(火)『ローマの休日』 12:30- 8月12日(水)『東京物語』 14:00- 8月30日(日)『雨に唄えば』 13:00-			【勝どき敬老館 夏の開館延長】 いきいき勝どきは、今年も7月1日(水)～9月13日(日)まで開館時間を延長し、午後6時までご利用いただけます。どうぞ涼みにいらしてください。 ご不明な点等ございましたらスタッフにご確認ください！	

※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。)中央区在住60歳以上の施設です。