

8月 いきいき浜町 行事予定表

2026年7月20日

日			月			火			水			木			金			土								
健康講座 暑い夏を元気に過ごそう！ 8月4日(火) 11：10～12：10 講師：聖路加国際大学・大学院 保健師養成コース生 今日からできる 夏の水分補給 いきいき浜町 教養室 定員24名（当日申込先着順）						健康づくり&フレイル予防講座 8月12日(水) 10：30～11：30 講師：中央区福祉保健部 歯科衛生士 「今日からできる！舌体験～誤嚥性肺炎を予防しよう～」 いきいき浜町 教養室 定員24名（当日申込先着順）						ビューティー歌劇 出演：瞳ゆり ～姿勢改善と健康維持体操～ 8月31日(月) 14：00～15：00 いきいき浜町 大広間 定員30名（8月1日(土)から申込受付）												1		
																								10:00	大	健康吹き矢(自主練)
																								13:00	教	将棋教室
																								13:30	口	囲碁(自主練)
14:00	大	終活講座(7/9木曜日から変更)																								
2 風呂休み			3			4			5			6			7			8								
9:00	大	いきいき健康麻雀(追加研修)	9:30	教	茶道教室	10:00	教	楽しい中国語教室	10:00	教	ギター教室	10:00	大	チェアロビ元気体操	10:30	大	日本舞踊エクササイズ	10:00	大	歌唱指導						
9:00	教	いきいき健康麻雀(自主練AM)	10:30	大	ボクシングエクササイズ&ストレッチ	10:30	大	ウクレレで歌おう	10:30	大	陳式太極拳	10:00	教	トレバーさんの英会話教室①	10:30	教	浮世絵セミナー	10:30	教	心と身体の体操(朗読教室)						
						11:10	教	聖路加国際大学院生講座				11:10	教	トレバーさんの英会話教室②												
13:00	大	いきいき健康麻雀教室(4ヵ月コース)	13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練)	13:30	教	初心者そろばん教室	14:40	大	ミュージックベル教室	13:00	大	気功	13:00	大	歴史への招待A	13:00	教	映画鑑賞会						
13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練PM)	13:00	大	カーレット&中央幹なまちトレーニング	14:00	大	ヨガ教室	15:30	教	いきいき素敵な声づくり	13:00	PC	パソコン教室	13:00	教	映画鑑賞会	14:00	大	ヨガ教室						
						15:00	教	田所先生のピアノ教室	15:40	大	オカリナ教室															
9 風呂休み			10			11			12 風呂休み			13			14			15								
9:00	口	9月運動系講座申込受付開始	10:00	教	かんたんちぎり絵	9:30	大	さわやか体操リーダーゴムバンド体操	9:00	口	敬老マッサージ受付開始	10:00	大	健康タオル体操	9:00	口	9月運動系講座当選者発表	10:00	大	健康吹き矢(自主練)						
9:00	大	いきいき健康麻雀(追加研修)	10:30	大	いきいき手話ダンス	10:00	教	初心者数独教室	10:00	大	カーレット&中央幹なまちトレーニング	10:00	教	やさしい英会話教室	10:00	大	中央幹なまちトレーニング&脳トレ	10:30	教	心と身体の体操(朗読教室)						
10:30	教	歴史探索教室							10:30	教	健康づくり&フレイル予防講座	11:10	教	異文化交流会	10:00	教	書道教室									
13:00	大	いきいき健康麻雀教室(4ヵ月コース)	13:00	大	フラダンス講習会	13:30	医	健康相談	14:00	大	いきいき運動	13:00	PC	パソコン教室	13:00	大	歴史への招待B	13:00	教	将棋教室						
13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練)	13:00	教	いきいき鉛筆画	13:30	教	筆ペン・ペン習字講座	14:00	教	スマホちょこっと体験会	14:00	教	終活講座	13:00	教	スマートフォン教室(全4回)	13:30	口	囲碁(自主練)						
			14:30	教	いきいき鉛筆画(自主練)	13:30	大	盆踊り講習会	15:15	カラオケルーム	9月運動系講座抽選会															
16 風呂休み			17			18			19			20			21			22								
9:00	教	いきいき健康麻雀(自主練AM)	10:00	教	ハマツチョ手作り教室	10:00	教	楽しい中国語教室	10:30	大	陳式太極拳	10:00	大	チェアロビ元気体操	9:00	口	敬老マッサージ抽選発表	10:30	教	健康長寿講座						
			10:30	大	ボクシングエクササイズ&ストレッチ			↑※8/31(月)に変更				10:00	教	トレバーさんの英会話教室①	10:30	大	日本舞踊エクササイズ									
												11:10	教	トレバーさんの英会話教室②												
13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練PM)	13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練)	13:30	教	初心者そろばん教室	14:40	大	ミュージックベル教室	13:00	大	気功	13:00	大	歴史への招待A	13:00	教	映画鑑賞会						
			13:30	大	初心者社交ダンス講習会	14:00	大	ヨガ教室	15:30	教	いきいき素敵な声づくり	13:00	PC	パソコン教室	13:00	教	映画鑑賞会	14:00	大	ヨガ教室						
						15:00	教	田所先生のピアノ教室	15:40	大	オカリナ教室	14:30	大	歌声広場												
									16:00	口	敬老マッサージ受付終了															
23 風呂休み			24			25			26 風呂休み			27			28			29								
9:00	大	いきいき健康麻雀(追加研修)	10:00	教	立体折り紙教室	9:30	大	さわやか体操リーダーゴムバンド体操	10:00	教	ギター教室	10:00	大	健康タオル体操	10:00	大	中央幹なまちトレーニング&脳トレ	10:00	大	カーレット&中央幹なまちトレーニング						
10:30	教	歴史探索教室	10:30	大	いきいき手話ダンス	10:00	教	初心者数独教室	敬老マッサージ ①10:40～11:20 ②11:25～12:05			10:00	教	やさしい英会話教室	10:00	教	書道教室									
												11:10	教	異文化交流会												
13:00	大	いきいき健康麻雀教室(4ヵ月コース)	13:00	大	フラダンス講習会	13:30	教	筆ペン・ペン習字講座	敬老マッサージ ③13:00～13:40 ④13:45～14:25			13:00	PC	パソコン教室	13:00	大	歴史への招待B	13:00	教	映画鑑賞会						
13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練)	13:00	教	いきいき鉛筆画	13:30	大	盆踊り講習会	14:00	教	スマホちょこっと体験会	14:00	大	簡単エアロ	13:00	教	スマートフォン教室(全4回)									
			14:30	教	いきいき鉛筆画(自主練)	15:00	教	田所先生のピアノ教室	敬老マッサージ ⑤14:40～15:20 ⑥15:25～16:05																	
30 風呂休み			31			【お知らせ】 ※表中の講座とイベントの開催場所：大=大広間、教=教養室、口=ロビー、PC=パソコンコーナー ■9月運動系講座 申込受付期間→8月9日(日)～11日(火) ※網かけ枠の講座やイベント→当日先着順受付。それ以外は事前申込が必要です。ご注意ください。 抽選会→8月12日(水)15時15分(カラオケルーム)、当選者発表→8月14日(金)9時(ロビー) ■「映画鑑賞会」・「いきいき健康麻雀(自主練習)」8月分→7月20日(月)から申込受付(定員24名、先着順) ■「向日葵さんのピアノ教室」→向日葵先生渡米のため8月からしばらくの間、休講となります。 ■「田所先生のピアノ教室」8月分→7月20日(月)から隔月受講で申込受付(先着順) ■「終活講座」→8月1日(土)は7月9日(木)からの変更です。8月は1日(土)と13日(木)の2回となります。 ■「スマートフォン教室」9・10月分→8月1日(土)～9月3日(木)まで申込受付(定員10名、先着順) ■「スマホちょこっと体験会」8月分→8月1日(土)から申込受付(定員6名、先着順) 【夏季開館時間延長】7月1日(水)～9月13日(日)の期間→18時までご利用いただけます。																				
9:00	大	いきいき健康麻雀(追加研修)	10:00	大	第142回わなげ大会																					
9:00	教	いきいき健康麻雀(自主練AM)	10:00	教	楽しい中国語教室																					
					↑※8/18(火)から変更																					
13:00	大	いきいき健康麻雀教室(4ヵ月コース)	13:00	教	映画鑑賞会																					
13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練PM)	14:00	大	ビューティー歌劇																					
					～姿勢改善と健康維持体操～																					



