

2026年

長月

いきいき勝どき9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
	【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)	■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あつぷ体操/山崎 11:00-12:00 ☆健康づくり&フレイル予防/15:15-16:15 『高血圧予防のための適塩食生活』 ■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	■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	■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 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	■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 『遺言』	■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 ■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 リサイクル展示・申し込み終了
6	7	8	9	10	11	12
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/盆踊り/成田 15:00-16:00 ***ナンプレ/ロビー版***	■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	■楽しく歌おう 9:30-10:30 ■脳力あつぷ体操/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	お風呂休み ■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 ★オカリナ教室/深瀬 14:15-15:15	■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 リサイクル抽せん・受け渡し開始	■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 避難訓練 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***	■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■楽しくポッチャ/自主練習 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/自主練習 13:00-15:00
13	14	15	16	17	18	19
お風呂休み ■さわやか体操リガー- ゴムバンド教室 (18) 10:00-11:00 受付開始9:30 ■敬老のつどい 『中央区・プリエールジュニアコンサート』 13:30-14:30 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00 ***ナンプレ/ロビー版***	■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	■楽しく歌おう/9:30-10:30 ■脳力あつぷ体操/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	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 ★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 ■聖路加国際大学院生講座/15:00-16:00 『避難所?自宅? その時困らないための防災準備』	■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 13:00-16:00 ★ベッドヨガ/FUJIKO/15:00-16:00 ☆パソコン/スマホ相談/10:00-15:00 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00	■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	■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 ■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
20	21 祝	22 祝	23 祝	24	25	26
お風呂休み ■さわやか体操リガー- ゴムバンド教室(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 ■ダンス!ダンス!ダンス!/相原/15:00-15:50 ***ナンプレ/ロビー版***	■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	■楽しく歌おう 9:30-10:30 ■脳力あつぷ体操/山崎 11:00-12:00 ■シネマ上映会/13:30- /89分 『陽気な中尉さん』 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15	■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 ■シネマ上映会/14:00- /115分 『お茶漬けの味』	■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/14:10-15:10 『利用しよう!居宅療養管理』 ☆パソコン/スマホ相談/10:00-15:00	お風呂休み ■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 ■楽ラク筋トレ/櫻井 13:30-14:30 ☆健康推進講座/15:00-16:00 『認知症予防講座の理解』 ***ナンプレ/チャレンジ版***	■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■楽しくポッチャ/自主練習 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/自主練習 13:00-15:00 ☆フレイルチェック測定会 14:00、14:30、15:00、15:30
27	28	29	30	休止講座	日程・時間変更講座	
お風呂休み ■さわやか体操リガー- ゴムバンド教室(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 ■みんなで発表会/開場13:00 開演13:30~ ***ナンプレ/ロビー版***	■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/経験者クラス 13:00-14:00 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00	■楽しく歌おう 9:30-10:30 ■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	敬老マッサージ ■きらきらエクササイズ/岡本 9:30-10:30 ☆東京都防災学習セミナー 13:00-14:30 『〜風水害への備え〜東京マイ・タイムラインを作ろう!』	9/13(日) 初級エアロビクス 9/22(火) 健康タオル体操 9/29(火) 脳力あつぷ体操 9/23(水) オカリナ教室 防犯講話/月島警察 9/5,19(土) 星のソムリエ 講座欠席時にはご連絡をお願いいたします。	9/13(日) ダンス!ダンス!ダンス! ↓ 9/20(日) 15:00-15:50	

※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歳以上の方が利用可能です。

2026/8/18