

2026年

霜月

いきいき勝どき 11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 1	月曜日 2	火曜日 3 祝	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 7
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 ■防犯講話/月島警察署/14:40-14:55 ■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 ■脳力あつぱ体操/山崎 11:00-12:00 ■シネマ上映会/13:30-『禁じられた遊び』 ★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 ★絵手紙/大川 14:30-16:30 ■聖路加国際大学生講座/15:30-梅『感染症』	■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★陳式太極拳 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『生前贈与』 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00	■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★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
8 お風呂休み ■さわやか体操リーダー- 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***	9 ■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	10 ■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 ■聖路加国際大学生講座/15:30-松『食事』	11 敬老マッサージ申込開始 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 ■歯ッピーすまいる講座/14:30-15:30 ■利用者懇談会/15:30-	12 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■シネマ上映会/10:30-『麦秋』 ■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	13 ■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***	14 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■楽しくボッチャ/自主練習 9:50-10:50 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 11:00-12:00 ■大人のぬりえ/自主練習 13:00-15:00
15 お風呂休み まるごと一日いきいき館まつり 2026 ■「M's」コンサート ■ウエルカムフォトサービス ■スタンフラリー ***ナンプレ/ロビー版***	16 ■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 ■椅子ヨガ体操/FUJIKO 15:00-16:00	17 ■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 ☆はじめての折り紙教室 12:45-13:45 ★初心者英会話教室/秋山 15:15-16:15 ■聖路加国際大学生講座/15:30-松『筋力低下予防』	18 ■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	19 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ★陳式太極拳/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/10:00/13:00/14:00 ☆ピアノレッスン/9:00-12:00	20 敬老マッサージ抽選発表 ■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 ☆meiji 健康セミナー/14:00-15:00 『カカオポリフェノール』のお話 ***ナンプレ/チャレンジ版***	21 ■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
22 お風呂休み ■さわやか体操リーダー- 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 ■杉並江戸落語研究会寄席 13:30-15:00 ***ナンプレ/ロビー版***	23 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 ★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	24 ■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	25 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 ★いきいき素敵な声づくり/松本/12:30-13:15 ■スマホのお話会/13:00-13:50 ★オカリナ教室/深瀬/14:15-15:15 ■聖路加国際大学生講座/15:45-松『オーラルケア』	26 ■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 『インフルエンザ・ノロウイルス予防と対策』 ☆パソコン/スマホ相談/10:00/13:00/14:00	27 ■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 ☆健康推進講座/15:00-16:00 『介護の不安を解決!』 ***ナンプレ/チャレンジ版***	28 ■中央粋なまちトレーニング/9:10-9:40 ■楽しくボッチャ/自主練習 9:50-10:50 ■ゆるっとロコレッチ/山崎 11:00-12:00 ■大人のぬりえ/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
29 お風呂休み ☆いきいきナンプレ 10:00-11:00 ■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***	30 ■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 ■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	日程・時間変更講座 11/15(日)初級エアロビクス →11/29(日) 11/4(水) いきいき素敵な声づくり →11/25(水) 11/16(月)みんなで響こう →11/30(月) ●いずれの講座も時間の変更はありません	休止講座 11/3(火) 健康タオル体操 11/7(土) フラダンス 11/7.21(土) 星のソムリエ 11/15(日) 初歩からのデジカメ教室 11/15(日) 中央粋なまちトレーニング 11/15(日) さわやか体操リーダー- ゴムバンド体操 11/20(金) 楽ラク筋トレ	【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) 講座欠席時には ご連絡をお願いいたします。	演芸大会/出演者募集! 12月4日(金) 午前の部 10:00-12:00 午後の部 13:30-16:00 参加希望の方:受付期間 10月26日(月)から11月9日(月) 詳細は館内ポスターをご覧ください!	November 11月

※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歳以上の方が利用可能です。

2026/10/9