

日			月			火			水			木			金			土				
1 風呂休み			2			3			4			5			6			7				
9:00	大	いきいき健康麻雀(追加研修)(自主練)	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	健康吹き矢(自主練)		
9:00	教	いきいき健康麻雀(自主練習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	10:30	教	トレバーさんの英会話教室①	10:30	教	浮世絵セミナー					
												11:10	教	トレバーさんの英会話教室②								
											14:00	教	聖路加国際大学生講座									
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(自主練習)	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	将棋教室 休講		
13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練習PM)	14:00	医	生きがい相談	14:00	大	ヨガ教室	15:40	大	オカリーナ教室	13:00	PC	パソコン教室	13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練習)	13:30	口	囲碁(自主練)		
			15:30	大	利用者懇談会				15:30	教	いきいき素敵な声づくり	13:00	教	映画鑑賞会				14:00	大	テナー・サキソフォーン&ギター オータム・セッション		
											11/25(水)へ変更	15:00	大	世代間交流(カーレット)								
8 風呂休み			9			10			11 風呂休み			12			13			14				
9:00	口	12月運動系講座申込開始	10:00	教	かんたんちぎり絵	10:00	大	さわやか体操リーダーゴムバンド体操	10:00	大	カーレット&中央粋なまちトレーニング	10:00	大	健康タオル体操	10:00	大	中央粋なまちトレーニング&脳トレ	10:00	大	カーレット&中央粋なまちトレーニング		
9:00	大	いきいき健康麻雀(追加研修)(自主練)				10:00	教	初心者数独教室	健康づくり&フレイル予防講座(10:30～) 講師:中央区介護保険課 管理栄養士 内容:高血圧予防のための適塩食生活			10:00	教	やさしい英会話教室	10:00	教	書道教室	10:30	教	心と身体の体操(朗読教室)		
10:30	教	歴史探索教室										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	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	映画鑑賞会		
13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練習PM)	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	教	終活講座				14:00	大	ヨガ教室		
			14:30	教	鉛筆画(自主練習)	15:00	教	田所先生のピアノ教室				14:00	大	歌唱指導								
						15:30	大	聖路加国際大学生講座														
15 風呂休み			16			17			18			19			20			21				
9:00	大	いきいき健康麻雀(追加研修)(自主練)	10:00	教	ハママッチョ手作り教室	10:00	大	カーレット&中央粋なまちトレーニング	10:30	大	陳式太極拳	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	健康吹き矢(自主練)		
9:00	教	いきいき健康麻雀(自主練習AM)	10:30	大	ボクシングエクササイズ&ストレッチ	10:00	教	楽しい中国語教室	10:30	教	健康推進講座(明治安田)	10:00	教	トレバーさんの英会話教室①				10:30	教	心と身体の体操(朗読教室)		
											(今月は測定会なし)	11:10	教	トレバーさんの英会話教室②								
								13:00からに変更														
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(自主練習)	13:00	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	将棋教室		
13:00	教	いきいき健康麻雀(自主練習PM)	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	いきいき健康麻雀(自主練習)	13:30	口	囲碁(自主練)		
						15:00	和	田所先生のピアノ教室	15:40	大	オカリーナ教室	14:30	大	歌声広場								
						15:30	大	聖路加国際大学生講座														
22 風呂休み			23			24			25 風呂休み			26			27			28				
9:00	大	いきいき健康麻雀(追加研修)(自主練)	10:00	教	立体折り紙教室	10:00	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	中央粋なまちトレーニング&脳トレ	10:30	教	健康長寿講座		
10:30	教	歴史探索教室				10:00	教	初心者数独教室	10:40	大	敬老マッサージ(午前)	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	13:00	大	敬老マッサージ(午後)	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(自主練習PM)	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				14:00	大	ヨガ教室		
			14:30	教	鉛筆画(自主練習)	15:00	教	田所先生のピアノ教室	15:30	教	いきいき素敵な声づくり											
									15:30	口	聖路加国際大学生講座											
29 風呂休み			30			テナー・サキソフォーン & ギター オータム・セッション 出演: 皆川トオル・鈴木敏幸 11月7日(土) 14:00～(開場13:30) いきいき浜町 大広間 定員 60名 10月17日(土)から申込先着順			【お知らせ】 大＝大広間、教＝教養室、医＝医務室、口＝ロビー、PC＝パソコンコーナー、和＝和室(カラオケルーム)、網かけ枠の講座・イベントは当日先着順受付です。 ■12月運動系講座 申込期間: 11月8日(日)～10日(火) 抽選: 11月11日(水)15時15分(和室カラオケルーム) 当選者発表: 11月13日(金)9時(ロビー) ■いきいき健康麻雀教室(4ヵ月コース・12月～3月): 11月20日(金)から申込受付→経験者は11月29日(日)から(定員24名、先着順) ■いきいき素敵な声づくり: 11月4日(水)→11月25日(水)に変更(15:30から) ■初心者そろばん教室: 11月17日(火)13:00からに変更 ■将棋教室 11月7日(土)休講(中央区文化祭(日本橋社会教育会館8階10:00～17:00開催)に参加予定) ■映画鑑賞会・いきいき健康麻雀(自主練)(11月分): 10月20日(火)から申込受付(定員24名、先着順) ■田所先生のピアノ教室(11月分): 10月20日(火)から隔月受講で申込受付(先着順)、11月17日(火)のみ和室(カラオケルーム)で実施 ■スマートフォン教室(4回コース11・12月分): 10月1日(木)～11月5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(11月分): 11月1日(日)から申込受付(定員6名、先着順) ■健康推進講座: 11月は血管年齢・ベジチェック測定会はありません。12月16日(水)の講座後に実施します。 鉛筆画展:10月26日(月)～11月4日(水)、教養室前廊下に展示(9時～17時) いきいき浜町鉛筆画受講生の作品展です。													
9:00	大	いきいき健康麻雀(追加研修)(自主練)	10:00	大	第145回 わなげ大会																	
9:00	教	いきいき健康麻雀(自主練習AM)																				
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(自主練習PM)																				

