

# 中央区立敬老館 いきいき勝どきだより

中央区在住で  
満60才以上の方

新規利用登録随時受付中

※敬老館ご利用は登録が必要です。

こころ粹！ 生き！

KEIROUKAN

令和5年3月  
第140号

## 4月開始講座 参加者大募集

4月より新たな期間で開始となる講座参加者を募集します。

募集期間：3月1日(水)～3月14日(火) 14日間 結果発表：3月22日(水)

講座名	開始日	期間	曜日	時間	定員
★いきいき書道教室	4月10日	6ヶ月	第2.4月曜日	13時～14時	8名
★初心者英会話教室	4月4日	6ヶ月	火曜日	15時15分～16時15分	10名
★読み聞かせ劇場	4月5日	6ヶ月	第1.3水曜日	11時～12時	16名
★絵手紙【バラ組】	4月19日	6ヶ月	第3水曜日	14時30分～16時30分	16名
★オカリーナ教室【初心者】	4月12日	6ヶ月	第2.4水曜日	14時15分～15時15分	12名
★いきいき鉛筆画教室	4月13日	6ヶ月	第2.4木曜日	15時～16時30分	16名
★ペン水彩画	4月13日/27日	6ヶ月	第2/4木曜日	10時～12時	各10名
フラダンス	4月1日	3ヶ月	第1.3土曜日	10時30分～11時30分	20名
初歩からのデジカメ教室	4月2日	3ヶ月	第1.3日曜日	13時～15時	10名
いきいきいい声	4月12日	3ヶ月	第1.2.3水曜日	12時30分～13時15分	10名
※踏み台運動(★★★)	4月3日	3ヶ月	月曜日	10時～11時	24名
※勝どき健康体操(★★)	4月4日	3ヶ月	火曜日	14時～15時	40名
※勝どき元気体操(★★★)	4月7日	3ヶ月	金曜日	10時～11時	40名
※陳式太極拳(★★)	4月6日	3ヶ月	第1.3木曜日	10時～11時	24名
※ベッドヨガ(★)	4月6日	3ヶ月	第1.3木曜日	15時30分～16時30分	15名
※椅子ヨガ体操(★★)	4月3日	3ヶ月	月曜日	15時30分～16時30分	40名
※きらきらエクササイズ(★★)	4月5日	3ヶ月	水曜日	9時30分～10時30分	34名
※楽ラク筋トレ(★★)	4月7日	3ヶ月	金曜日	13時30分～14時30分	40名
※ゆるっとロコレッチ(★)	4月8日	3ヶ月	第2・4土曜日	13時30分～14時30分	40名
※脳力あつぷ体操(★)	4月4日	3ヶ月	火曜日	11時～12時	40名

定員を超える応募があった場合、抽選にて参加者を決定いたします。

運動系講座※印のお申し込みは、10講座中で優先順位を付けて3講座までとします。  
それぞれの講座で定員を超える応募があった場合、抽選にて参加者を決定いたします。

### 4月の先着順講座 申込み受付開始 3月22日(水)

- ★みんなで響こう※ ★スマホ・パソコン初歩相談
- ★初めてのスマートフォン※ ★かんたんスマホ教室
- ※の講座：複数回ご参加可能です

尚、抽選結果は館内に掲示します。必ずご自分で結果を確認お願い致します。

なお、実施内容は社会情勢により変更となる場合がありますので、予めご了承いただけますようお願いいたします。

### かちどき健康づくり講座

#### 『紫外線対策』

3月17日/15:00～

★★紫外線の性質と肌への影響  
日焼け止めの効果的な塗り方を



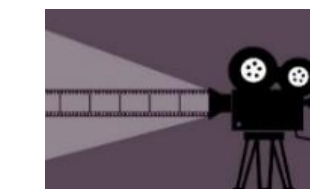
学びます ★★★

- 予約不要 ■
- 先着順 ■

シネマ上映会 第11弾  
3月5日(日)  
開演 15時10分～

『潮騒』  
出演 吉永小百合、浜田光夫  
監督 森永健次郎

シネマ上映会



### 勝どき健康セミナー

#### 『栄養剤』

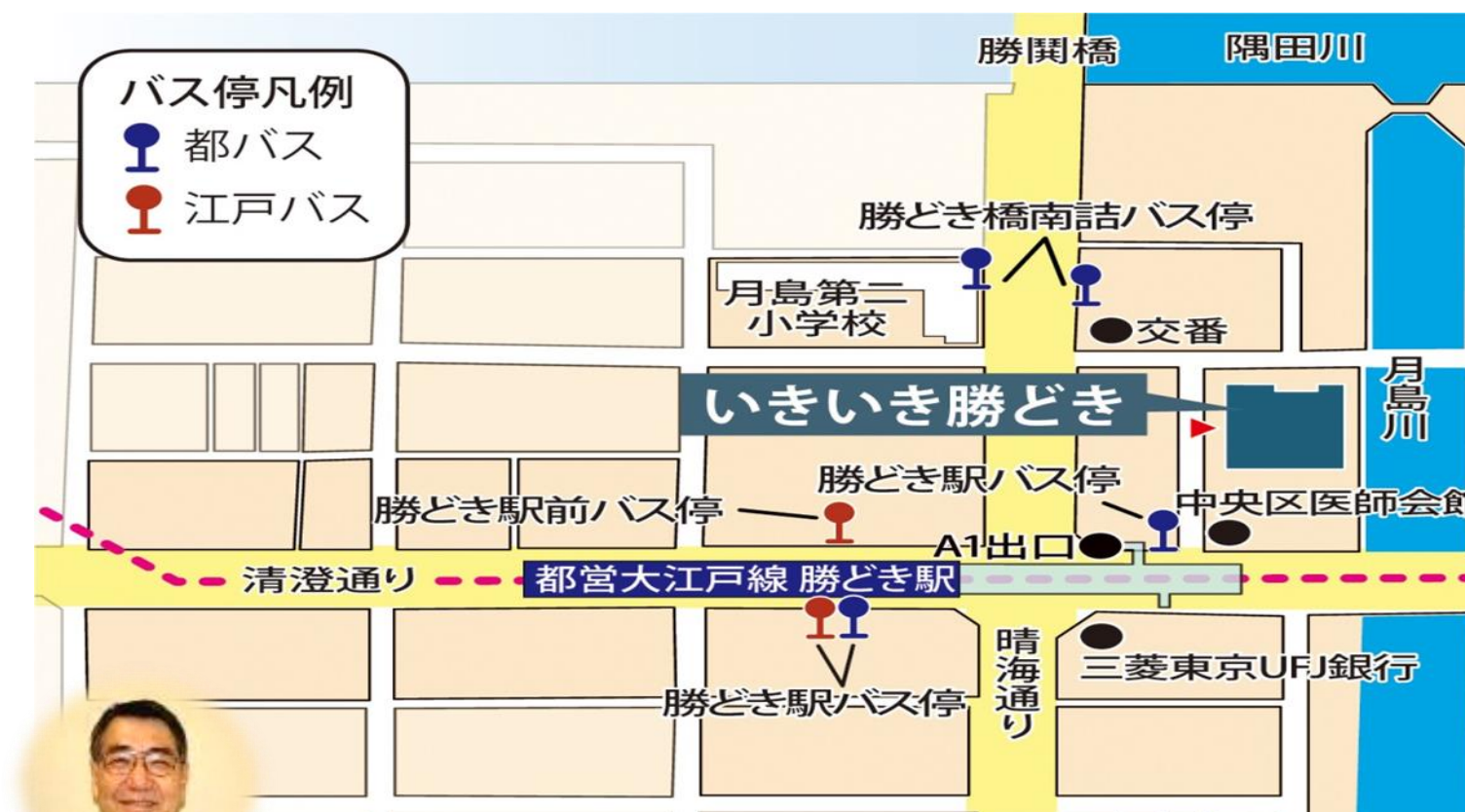
3月23日/14:30～

栄養剤ってどんな時に必要？  
栄養剤の種類は？  
薬剤師さんが分かりやすくお話しして下さいます。■ 予約不要 ■

シネマ上映会 第12弾  
3月19日(日)  
開演 15時10分～

『泥だらけの純情』  
出演 吉永小百合、浜田光夫  
監督 中平 康

### いきいき勝どき(勝どき敬老館)案内図



<館長よりひとこと>

人間歳を重ねると、多くの自分の経験や成功体験を通して、判断するようになります。これは大切なことですが、一つ間違えると他人の意見を聞かなくなったり、思考の視野が狭くなったりします。テニス界の大スターロジャーフェデラーが日本人記者に「なぜ日本のテニス界からは世界的な選手が出ないのか」と質問された際、「何を言うんだ？ 日本にはクニエダがいるじゃないか」と返しました。パラスポーツ車いすテニスの国枝選手を称えたコメントです。ふたりともに生涯グランドスラム+オリンピック金メダリストですね。質問した記者は少し恥ずかしい思いをしたでしょう。人から言われて気づく素直に「そうですね」と言えるようにしたいと思いますし、いつも自分の視野を広く持ちたいと思います。

### ♪ みんなで発表会 ♪

開演  
3月29日(水曜日) 13:30～

- ①ハンドベル
- ②オカリーナ
- ③男性諸君！元気に歌おう
- ④フラダンス
- ⑤読み聞かせ劇場
- ⑥ハッピーメロディ
- ⑦合唱
- ⑧深瀬欽吾先生/オカリーナ
- 井澤了先生/ギター



#### <発行者>

指定管理者 アクティオ株式会社  
いきいき勝どき  
(中央区立勝どき敬老館)  
〒104-0054 中央区勝どき1-5-1  
TEL:03-3531-3258  
http://www.chuo-keiroukan.jp

いきいき勝どき  
ホームページ

