

中央区立敬老館 いまは勝どきだより

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5月
第142号

事前申込なし■当日先着順講座のご案内

皆様のご参加をお待ちしております！

① 朝の粹トレ【毎週 月・木・金・土】9:10~9:40

転倒予防や認知機能向上に効果のある介護予防プログラムです。



② 手話講座【第1・3月曜日】11:10~12:00

③ TVゲームでボウリング【第1・3月曜日】11:10~12:00

任天堂スイッチを使います。臨場感たっぷりの
ゲーム体験してみませんか？

④ みんなで響こう【第1・3月曜日】13:30~14:30

ハンドベルで美しいメロディーを奏でます！

⑤ 楽しく歌おう【毎週 火曜日】9:30~10:30

⑥ おもてなしイングリッシュ【第2・4水曜日】11:00~12:00

⑦ いきいき教室(音楽)【第1・3木曜日】13:30~14:30

⑧ いきいき運動【第2・4木曜日】13: ⑪ 男性諸君！元気に歌おう【第1・3土曜日】
15:00~16:30

⑨ 囲碁教室【第1・3金曜日】10:00 ⑫ 楽しくポッチャ【第2・4土曜日】9:50~11:40

⑩ 星のソムリエ【第1・3土曜日】13:30~14:30

⑬ 合唱【第2・4土曜日】15:00~16:00

5月事前講座申込み講座

下記の講座を先着順にて受け付けます(一部抽選)。

★かんたんスマホ教室 (2回共に参加可能な方) 5/12(金) 5/26(金) 15:00~16:30

★人生100年時代の終活と相続 5/5(金) 15:00~16:30【遺言と家族信託】

★スマートフォン相談会 5/4(木曜日) 10:00~16:00 (お1人30分程度)

★勝どき健康づくり講座 5/19(金) 15:00~16:00 (フレイル&頻尿予防)

★初めてのスマートフォン (複数回参加可能です。)

5/3(水) 5/10(水) 5/17(水) 5/24(水) 11:00~12:00

★パソコン/スマホ相談 (1人につき1回受講可能)

5/11(木) 5/18(木) 11:00~、13:00~、14:00~

抽選結果は館内に掲示します。必ずご自分でご確認いただきスタッフにお伝えください。

**申込み受付開始
4月22日(土)**

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。



定員30名、当日先着順申込みです！

シネマ上映会 第15弾

5月7日(日) 開演15時10分~

『紅の翼』

出演 石原裕次郎、芦川いづみ他
監督 中平康



ちよこつとYouTube

『YouTubeをのぞいてみませんか?』

5月5日(金) 10:00~11:00

5月21日(金) 14:00~15:00

(当日申込み先着順)

勝どき健康セミナー

『高血圧のお話し』

5月25日(木) 14:30~

みのり薬局の薬剤師による
耳よりなお話です

定員:20名(当日申込み先着順)

勝どき 健康づくり講座

5月19日(金)15:00~『フレイル&頻尿予防』

日常生活の工夫や体操をご紹介します!(定員:20名)

新スタッフ紹介

藤の花真っ盛りこの季節に、着任しました安藤です。遠藤前館長、近藤現館長に続く「藤3代目」ですので、お見知りおきください。まさに若葉マーク、手探り状態でのスタートですが、暖かく見守っていただければと思います。

4月よりお世話になっております平井達男と申します。横浜から1時間近くかけて、毎日、ワクワクしながら通っています。早く業務に慣れて、皆様と共に喜びと感動を提供できるように努力します。皆様のご指導を宜しくお願いします。

<館長より ひとこと>

五月病は環境の変化への適応にストレスがかかり起こるそうです。ストレスを溜めないためには、①栄養バランスの取れた食事をする、②睡眠の質を上げる、③適度な運動を習慣づける、④他人との会話やコミュニケーションをしっかり取る、⑤初めから全てを完璧にこなそうとしないなどが効果的です。③と④は敬老館でも実現できるので是非ご利用ください。敬老館では4月より新しいスタッフ2名が加わりました。慣れないこともあるかと思いますが宜しくお願い致します。



<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