

# 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6月  
第143号

## 7月開始講座 参加者大募集

7-9月開催の講座参加者を募集します。

募集期間：6月1日(木)～6月14日(水) 14日間

結果発表：6月21日(水)～

講座名(強度)	開始日	期間	曜日	時間	定員
初歩からのデジカメ教室	7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	7月5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(★★★)	7月3日	3ヶ月	月曜日	10時～11時	25名
※勝どき健康体操(★★)	7月4日	3ヶ月	火曜日	14時～15時	40名
※勝どき元気体操(★★★)	7月7日	3ヶ月	金曜日	10時～11時	40名
※陳式太極拳(★★)	7月6日	3ヶ月	第1・3木曜日	10時～11時	24名
※ベッドヨガ(★)	7月6日	3ヶ月	第1・3木曜日	15時～16時(注)	15名
※楽ラク筋トレ(★★)	7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(★)	7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(★)	7月4日	3ヶ月	火曜日	11時～12時	40名

○抽選結果は館内に掲示します。必ずご自身でご確認いただき スタッフにお伝えください  
運動系講座(※印)は3講座まで申込可能です。各講座で定員を超える場合、抽選になります。

注：「椅子ヨガ体操」と「ベッドヨガ」は7月より15:00～16:00に時間変更

## お知らせ

7月～ 毎週月曜日15:00～16:00(注)『椅子ヨガ体操』(定員40名)  
毎週水曜日 9:30～10:30 『きらきらエクササイズ』(定員34名)  
★事前予約制から■当日先着順に変更になります！(30分前から受付開始)  
「椅子ヨガ～」座りながら柔軟性、立って筋力強化をし、疲れにくい身体を作ります。  
「きらきら～」ストレッチから発声・ウォーキングまで、快適に過ごすためのエクササイズです。

## 6月 事前申込講座 【一部抽選】

下記の講座を先着順にて受け付けます

- ★スマートフォン相談会
- ★パソコン/スマホ相談
- ★※初めてのスマートフォン※
- ★人生100年時代の終活と相続
- ★勝どき健康づくり講座
- ★かんたんスマホ教室 (応募多数の場合は抽選)

※の講座は複数回ご参加いただけます。  
○抽選結果は館内に掲示します。必ずご自身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 5月22日(月)

## 「歯ッピーすまいる講座」

お口の健康を保つための方法など、歯科の先生からわかりやすくお話ししていただきます♪ 5月22日(月) 申込開始先着順

6月14日(水)  
14時30分～

※定員：8名 (5月22日申込開始先着順)



## シネマ上映会 第16弾

6月4日(日)

『東京流れ者』

出演 渡哲也

松原智恵子他

開演 15:10～(83分)

## シネマ上映会 第17弾

6月18日(日)

『霧笛が俺を呼んでいる』

出演 赤木圭一郎

芦川いづみ他

開演 15:10～(80分)

## 中央区介護保険課地域支援によるセミナー

『健康づくり&フレイル』

【お口の健康】

担当：中央区役所介護保険課

実施日：6月6日(火)

時間：15:30～16:30

定員：20名 (当日先着順)



## 6月24日(土曜日) 武蔵野ジャズオーケストラの

### 楽しいライブ

① 13:30～

② 15:00～

6月1日(木) 申込開始先着順 (各回40名)



武蔵野ジャズオーケストラは、武蔵野市吉祥寺南町の素人オヤジたちが、音楽への憧れと見果てぬ夢を求めて勢いだけで2000年に結成したBig Bandです。楽器経験もなく譜面も読めない中高年が、石の上にも20年。演奏技術は未だに発展途上ですが、音楽を楽しむ無邪気なオヤジたちのスリリングなステージをお楽しみください。

## ♪音楽お楽しみ会♪ 6月11日(日曜日)

- ① いきいきマハロ(ウクレレ・フラダンス)
- ② みんなで響こう(ミュージックベル)
- ③ 男性諸君！元気に歌おう
- ④ 弾語り他(ピアノ&ギター)
- ⑤ ハッピーメロディ(オカリーナ・ギター)

※練習の成果をお楽しみください！

当日先着順



開場13:00 開演13:30～15:00(予定)



<館長より ひとこと>

六月は「水無月(みなづき)」と言いますが、「無」は「の」を意味し「水の月」であるとする説が有力です。この時期は田植えも終わり、水田に青々とした稲が育ち出す時期です。梅雨になるまでは暑い夏がきますので、我々も水分を十分とって、また栄養も補給して暑い夏に備えましょう。出かける時には紫外線対策も必要です。最近では男性用日傘も多くなってきましたね。紫外線除けは長袖のものを着ることも良いのではと思います。良い対策をして夏を乗り切りましょう。

## <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



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、予めご了承ください。