

# 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)

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。

### 「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ないかと思います。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

