

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7月
第144号

いきいき勝どき(敬老館)は今年も7月1日(土)～9月10日(日)まで開館時間を1時間延長し午後6時までご利用いただけます。どうぞ涼みにいらしてください。

7月のおススメ

‘輪’になって踊ろう！



7月14日(金)
15:00-17:00
7月30日(日)
10:00-12:00

盆踊りをみんなで楽しみま
しょう！(服装は自由です)



講師:成田先生

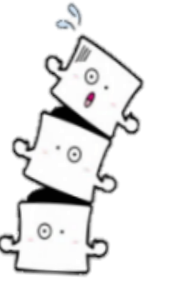
人生100年時代の終活と相続

※開催日:7月7日(金)
※時間:15:00~16:30
※内容:知っておきたい!
『最新のお墓事情。良いお墓選びと墓じまい』
※最近のお墓事情を通じて墓じまい・お墓選びにまつわるお話をさせていただきます。

6月22日(木)申し込み開始先着順

接骨院・整骨院(ほねつぎ)の先生による 転倒予防教室

*開催日:7月2日(日)
*時間:10:00~11:30
*定員:30名 ※当日先着順
*内容:筋肉についてのお話
体力測定
イスに座って行う体操など
※当日はタオル&飲み物を持参の上、
動きやすい服装でご参加ください



健康づくり講座

※開催日:7月21日(金)
※時間:15:00~16:00
『口腔ケアについて』
6月22日(木)申込開始先着順

勝どき健康セミナー 「夏バテ防止！」 7月27日(木)

14:40~15:10 ※当日先着順

夏バテの原因はなに? 夏バテにならないための食事。こんなことに注意しよう!



いきいき勝どき(勝どき敬老館)案内図

7月先着順講座 申込受付開始6月22(木) (一部抽選)

- ★スマートフォン相談会
- ★スマホ/パソコン相談
- ★※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
- ★健康推進講座

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。

※の講座は複数回ご参加いただけます

申し込み受付開始6月22日(木曜日)

NEW ★エアロビクス NEW ★アクティブヨガ NEW ★LINEおためし体験会

緑のカーテン 6月上旬・成長中

今年も温暖化防止のため
「緑のカーテン」
ゴーヤーを育てています。
日々、成長の様子を
お楽しみください。



4月15日植付け

シネマ上映会 第18弾

7月2日(日)15:10~(89分)
『太陽の季節』
出演:石原裕次郎



当日先着順
(40名)

緊急開催決定! 【Jazzライブ】

TAKEBAN

7月23日(日)
15:00-16:00

7月1日(土) 申込み
定員40名先着



7月より新しい講座が始まります。運動系の有酸素運動で今までより負荷の高い講座を2つ、エアロビクスとヨガです。エアロビクスは今まで要望が多かったもので、本格的なハードなものです。ヨガはスタッフが講師を務め、こちらも正統派のポーズ作りを行います。初心者向けですが体力に自信のない方は避けて頂いた方が良いでしょう。その他、LINEもスタッフ講師が始まります。LINEでご家族やご友人と繋がってみてはいかがでしょうか。

<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

