

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。

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。

こころ粹！ 生き！

KEIROUKAN
令和5年8月
第145号

【新規講座】アクティブヨガ

「アクティブヨガ」は、「椅子ヨガ」「ベッドヨガ」と違い、立位のアーサナ（立って行うポーズ）がたくさん出てきますので、少し難易度が高くなります。衰えは脚からやってくると言われますが、体幹強化、バランス力アップに加えて下半身の筋肉も鍛えられますので、アンチエイジングにはぴったり。ちなみに7月9日の第1回開催は、参加者の皆さんがとても意欲的で、そのエネルギーが室内に充満していて素晴らしかったです。たくさん動きたい、身体を強化したいという方は、ぜひ参加してください。



【新規講座】エアロビクス

7月1日よりエアロビクス講座を開講しました。受講者アンケートからは
・「楽しく体を動かすことができました。」
・「汗をたくさんかいて気持ち良かった。」
・「楽しかった。」の声が寄せられています。「イベントはいかがでした？」の質問には、「良かった。」との回答が9割、「次回、参加したいか？」の質問には、「すごくそう思う。」との回答がほぼ全員でした。



人生100年時代終活と相続

日時 8月4日(金曜日)15:00～16:30

テーマ『保険』事前申込先着順(20名)

7月22日(土)申込開始

ご存知ですか？生命保険は終活・相続のミカタです！講師の先生より丁寧にお話しさせていただきます。

いきいきかちどき健康づくり講座

日時 8月18日(金曜日) 15:00～16:00

テーマ『防災と衛生環境』事前申込先着順(20名)

7月22日(土)申込開始

その時あなたは！緊急時の衛生環境対策などを含めたお話です。

輪になって踊ろう

日時 8月11日(金曜日) 13:00～15:00 (当日先着順)

恒例！納涼盆踊りを敬老館でみんなでお楽しみましょう！服装は自由です。

講師：成田先生



いきいきかちどき健康セミナー

日時 8月24日(木曜日) 14:40～15:10

テーマ『かくれ脱水に注意！』当日先着順(20名)

脱水症って？脱水症になりやすいタイミング、対処方法などを分かりやすくお話しさせていただきます。



カラオケお楽しみ会

日時 8月30日(水曜日) 13:00～16:00(事前申込先着30名)

7月22日(土)申込開始

ステージの上で気持ちよく楽しんで歌ってみてはいかがですか？ご参加お待ちしております！

TVゲームでボウリング::記録会::

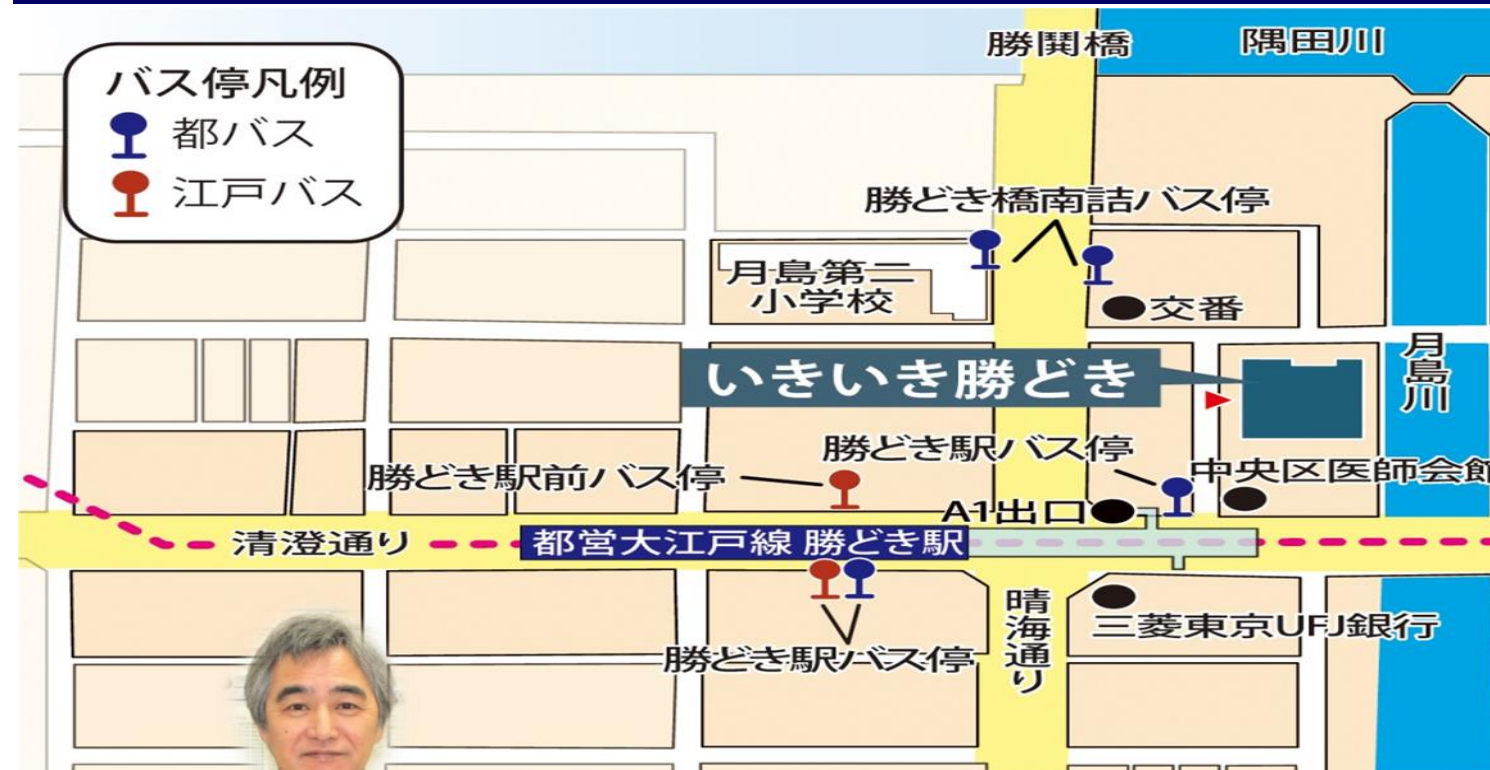
日時 8月31日(金曜日) 10:00～11:00(事前申込先着順)

7月22日(土)申込開始

モニター画面で迫力満点！初めての方もお気軽にご参加ください！



いきいき勝どき(勝どき敬老館)案内図



8月先着順講座7月22日(土)申込開始

- ★カラオケお楽しみ会
- ★TVゲームでボウリング記録会
- ★エアロビクス △
- ★LINEお試し会
- ★アクティブヨガ △
- ★スマートフォン相談会※
- ★健康推進講座
- ★健康づくり講座
- ★スマホ/パソコン相談
- ★初めてのスマートフォン※
- ★かんたんスマホ教室 △ ※複数回ご参加可能です
- ★人生100年時代の終活と相続
- ★【お試し】椅子に座って行うベリーダンス

△一部抽選

おとしより相談センター出前講座

『知ろう栄養～配食弁当の試食会』

8月18日(金)11:10～12:00

7月22日より申込先着順(10名)

栄養について、配食サービスのご紹介、熱中症、食中毒についてなど分かりやすくお話しさせていただきます。



館長より ひとこ

まだまだ暑い季節が続きます。地域によっては25℃以下でも熱中症になる方が出ていますので、今自分が熱中症予防法できているかをチェックしてみましょう。

- ①外出時には日傘、帽子、涼しい服装をしている。
- ②涼しい場所・施設を利用する。
- ③こまめに水分補給をしている。
- ④必要に応じてマスクをはずしている。
- ⑤暑い時は無理をしない。
- ⑥エアコン・扇風機を上手に使用している。
- ⑦部屋の温度を測っている。
- ⑧部屋の風通しを良くしている。
- ⑨シャワーやタオルで体を冷やす。
- ⑩緊急時・困った時の連絡先を確認している。

敬老館では、皆様に涼んでいただく目的で開館時間を18時まで延長しています。

<発行者>

指定管理者 アクティオ株式会社

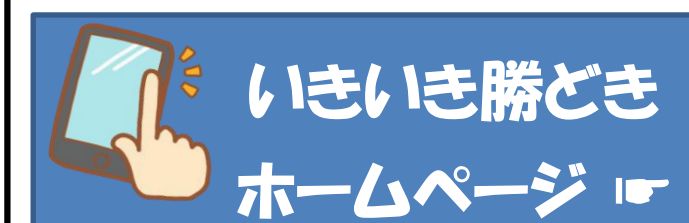
いきいき勝どき

(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

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。