

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9月
第146号

10月開始講座 参加者大募集

10月より新たな期間で開始となる講座参加者を募集します。

募集期間：9月1日(金)～9月14日(木) 14日間 結果発表：9月21日(木)～

講座名	開始日	期間	曜日	時間	定員
★いきいき書道教室	10月23日	6ヶ月	第2・4月曜日	13時～14時	8名
★初心者英会話教室	10月3日	6ヶ月	火曜日	15時15分～16時15分	12名
★読み聞かせ劇場	10月18日	6ヶ月	第1・3水曜日	11時～12時	16名
★絵手紙	10月4日	3ヶ月	第1・3水曜日	14時30分～16時30分	16名
★ペン水彩画	10月12日	3ヶ月	第2・4木曜日	10時～12時	16名
★オカリーナ教室【初心者】	10月11日	6ヶ月	第2・4水曜日	14時15分～15時15分	12名
★いきいき鉛筆画教室	10月12日	6ヶ月	第2・4木曜日	15時～16時30分	16名
★フラダンス	10月7日	6ヶ月	第1・3土曜日	10時30分～11時30分	15名
★初歩からのデジカメ教室	10月1日	3ヶ月	第1・3日曜日	13時～15時	10名
★いきいきいい声	10月4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(★★★)	10月2日	3ヶ月	月曜日	10時～11時	25名
※勝どき健康体操(★★)	10月3日	3ヶ月	火曜日	14時～15時	40名
※勝どき元気体操(★★★)	10月6日	3ヶ月	金曜日	10時～11時	40名
※陳式太極拳(★★)	10月5日	3ヶ月	第1・3木曜日	10時～11時	24名
※ベッドヨガ(★)	10月5日	3ヶ月	第1・3木曜日	15時～16時	16名
※エアロビクス(★★★★★)	10月7日	3ヶ月	第1, 3土曜日	13時30分～14時30分	20名
※アクティブヨガ(★★★★★)	10月8日	3ヶ月	第2, 3日曜日	13時30分～14時30分	15名
※楽ラク筋トレ(★★)	10月6日	3ヶ月	金曜日	13時30分～14時30分	40名
※脳力あつぷ体操(★)	10月10日	3ヶ月	火曜日	11時～12時	40名

定員を超える応募があった場合、抽選にて参加者を決定いたします。

運動系講座※印のお申し込みは、優先順位を付けて3講座までとします。それぞれの講座で定員を超える応募があった場合、抽選にて参加者を決定いたします。

結果は各自ご自身でご確認をお願いいたします

9月先着順講座 申込み開始 8月22日(火) 一部抽選

※複数回ご参加可能です

- ★健康づくり講座、★初めてのスマートフォン※、★かんたんスマホ教室、
- ★人生100年時代の終活と相続 ★スマートフォン相談会※★健康推進講座★スマホ/パソコン相談
- ★LINEおためし体験会※ ★TVゲームでボウリング※ ★健康づくりフレイル予防講座 ★エアロビクス
- ★アクティブヨガ



敬老のつどい

～フルート&ピアノコンサート～



東山ますみ(フルート)



竹村夕子(ピアノ)

9月17日(日) 二回公演

- ① 13:30開演(13:00開場)
- ② 15:00開演(14:40開場)

各回定員:60名

当日先着受付順

秋の午後、クラシックや童謡、歌謡曲まで幅広いジャンルを演奏します。フルートとピアノが奏でる優しい音色に耳を傾けてみませんか？

敬老館のQRコード ご存知ですか？

館だよりの右下にあるQRコードご存知でしょうか。スマートフォンで読み取ると、館だよりや行事予定表などご覧いただけます。10月からの新規募集の講座の館内告知にも動画のQRコードをご案内予定です。



いきいき勝どき(勝どき敬老館)案内図



<館長より ひとこと>

9月は旧暦「長月」、別名「寝覚月(ねざめづき)」と言います。室町時代の「蔵玉集」には「いく床かおなじ枕のねさめ月秋にはたえぬ長きよすがら(藤原家隆)」とあります。夜が長いので寝覚めがちな月とのこと。秋分の日には一日の昼と夜の時間が同じになります。夏の短い夜から、だんだん夜が長くなってきてつい起きたらまだ夜だったなどとなります。良い睡眠は健康でいる要因の一つです。日中体を動かして適度につかれることが良い睡眠になるのではないのでしょうか。敬老館では10月からの講座申込みがあり、新しい講座「エアロビクス」や「アクティブヨガ」に挑戦しても良いかもしれません。当日参加の運動講座も増えてきましたので、是非敬老館に体を動かしに来てください。お待ちしております。

<発行者>

指定管理者 アクティオ株式会社

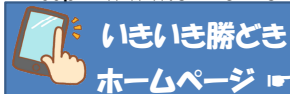
いきいき勝どき

(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-keironkan.in>



いきいき勝どき
ホームページ