

# 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10月  
第147号

## 10月のおすすめ

スマートフォン相談会 毎月第1・3木曜日

## スマホのお困りごとは人それぞれ！

○LINEの音声通話、ビデオ通話って？ ○迷惑メールへの対処  
○電話のかけ方や受け方 等々スマホに関することなら  
何でも相談出来ます！



開催日時：10月5日(木)・10月19日(木) 10:00～16:00  
相談時間：1回につき 30分 マンツーマンで、丁寧に教えていただきます！

9月22日申込開始！

## ♪一緒に、大好評の“朝の粹トレ”♪

- ★プログラム★
- ウォーミングアップ
  - 基本の体操
  - ボール体操
  - タオル体操 (外持参)
  - クールダウン



9:10～9:40  
朝の粹トレで元気な  
一日のスタートを！



## 10月の先着順講座 申込受付開始 9月22日(金)

- ①人生100年時代の終活と相続 ②お年寄り相談センター出前講座 ③健康推進講座 ④  
お試し体験会簡単ピラティス▲ ⑤かんたんスマホ教室▲ ⑥スマートフォン相談会※⑦スマ  
ホ/パソコン相談 ⑧LINEお試し体験会※ ⑨TVゲームでボウリング※

※の講座:複数回ご参加可能です

▲印 申し込み多数の場合は抽選になります

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。



### お年寄り相談センター出前講座

『青年後見支援事業・権利擁護支援事業』  
10月13日(金曜日) 11:10～12:00

事前申込受付

### 健康推進講座

『老化を防ぎ身体の中から健康に』  
10月27日(金曜日) 15:00～16:00  
事前申込受付

### 人生100年時代終活と相続

『生前贈与』  
10月6日(金曜日) 15:00～16:30  
事前申込受付

## 勝どき健康セミナー

### 「塩分のお話」

開催日:10月26日(木曜日)

時 間:14時40分～ ※当日先着順

塩分は私たちの味方？

どんな食べ物に塩分はあるの？

上手な付き合い方♪皆さんの生活にお役立て下さい。



接骨院・整骨院 (ほねつぎ) の先生による

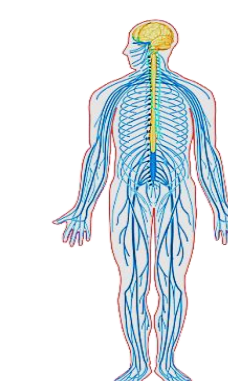
## 転倒予防教室

\*開催日: 10月1日(日曜日)

\*時 間: 午前10時～11時30分

\*定 員: 30名 ※当日先着順

\*内 容: 神経についてのお話  
体力測定  
イスに座って行う体操など



## いきいき勝どき(勝どき敬老館)案内図



### <館長よりひとこと>

旧暦では10月を神無月(かんなづき)と呼び、出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなる月と言われます。10月になると秋深しで気温が急に下がってきます。30度以下で15度くらいになる日もあるので、一枚上に羽織れるものをもってお出かけください。神様もいないので天気に恵まれないかもしれません。さて、シネマ上映会では洋画も始まりましたが、10月は「西部劇」を予定しています。ガンアクション満載の映画をお届けしますので、男性利用者の方も是非ご来館ください。

### <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