

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12月
第149号

クリスマス イベントコンサート

12月17日(日) 開演時間14時00分～15時



Nalmi: Vocal
ジャズボーカルとして、2枚のアルバムを発表し東京、横浜方面を中心に様々なステージにて活動中。



神多 恭子: Piano
音楽好きの父の影響で6歳からエレキーン、10歳からpianoを始める。現在ジャズライブハウスを10か所ほど掛け持ち精力的に活動中。

文ジャズ

JAZZシンガーNalmiにより作られた文学とJAZZを融合させた朗読と歌による新たなジャンルの音楽をお楽しみください。

12月3日(日)より事前申込 定員60名

(予告)リサイクルデー開催！

出品受付1/15-1/25

品物展示1/26-2/1

投票期間1/26-2/1

抽選・引き取り2/3

12月先着順講座 申込み開始 11月22日(水) - 11月28日(火)

抽選結果発表11月30日 (木曜日)

おとしより相談センター出前講座 『特殊詐欺について』 月島警察防犯活動アドバイザー
人生100年時代の終活と相続 スマホ/パソコン相談、健康推進講座、健康づくり&フレイル予防

▲かんたんスマホ教室 ▲お試し簡単ピラティス ▲お試し体験初級エアロビクス

▲印: 申し込み多数の場合抽選になります

※スマートフォン相談会 ※LINEお試し体験会 ※TVゲームボウリング ※印: 複数回参加可能

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。

1月開始講座 参加者募集

申込み受付期間: 12月1日(金)~14日(木) 結果発表: 12月20日(水)

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

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。

◆踏み台運動(毎月曜日)10:00-11:00

◆絵手紙(第1、3水曜日)14:30-16:30

◆陳式太極拳(第1、3木曜日)10:00-11:00

◆ペン水彩画(第2、4木曜日) 10:00-12:00

◆いきいきい声(第1、2、3水曜日)12:30-13:15

◆ベッコヨガ(第1、3木曜日)15:00-16:00

◆エアロビクス(第1、3土曜日)13:30-14:30

◆アクティブヨガ(第2、3日曜日) 13:30-14:30

◆初歩からのデジカメ教室(第1、3日曜日)13:00-15:00

講座紹介

健康推進講座

12月22日(金曜日)15:00-16:30

『ガン』から私の未来を守る



事前申込先着順



ベジチェック測定会を開催します。

講座紹介

健康づくり&フレイル予防

12月5日(火曜日)15:10-16:10

『体を動かしていきいき健康に!』

事前申込先着順

中央区介護保険課



いきいき勝どき(勝どき敬老館)案内図



<館長よりひとこと>

12月は「師走」または「師馳」(しわす・しはす)と呼ばれ、経を唱えるため僧侶が走り回ると言われました。冬本番を迎え体調を崩す方が多かったですのだと思います。このところ地球温暖化の影響もあり寒暖差が激しくなっています。皆様も外出時には一枚羽織れるものを持つようにしましょう。

さて、今月は17日(日)に「文JAZZ」コンサートを開催します。ちょっと面白い趣向がありますので是非お誘い合わせの上ご参加ください。

<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

