

**4月開始講座 参加者大募集**

4月より新たな期間(3カ月) 開始となる講座参加者を募集します。

募集期間：3月1日(金)～3月14日(木) 結果発表：3月22日(金)

| 講座名         | 曜日・時間                     |
|-------------|---------------------------|
| 初歩からのデジカメ教室 | 第1. 3日曜日 13:00-15:00      |
| エアロビクス      | 第2. 3日曜日 13:30-14:30      |
| 踏み台運動       | 毎週月曜日 10:00-11:00         |
| いきいき書道教室    | 第2・4月曜日 13:00-14:00 (6ヶ月) |
| 初心者英会話      | 毎週火曜日 15:15-16:15 (6ヶ月)   |
| いきいきいい声     | 第1・2・3月水曜日 12:30-13:15    |
| オカリナ教室      | 第2・4水曜日 14:15-15:15 (6か月) |
| 読み聞かせ劇場     | 第1・3水曜日 11:00-12:00 (6ヶ月) |
| 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       |
| ベッドヨガ       | 第1・3木曜日 15:00-16:00       |
| ペン水彩画       | 第2・4木曜日 10:00-12:00       |
| いきいき鉛筆画     | 第2・4木曜日 15:00-16:30 (6ヶ月) |
| フラダンス       | 第1・3土曜日 10:30-11:30 (6ヶ月) |
| 経験者向けエアロビクス | 第1・3土曜日 13:30-14:30       |



**3月の先着順講座 申込み受付開始 2月22日(木)**

★スマホ・パソコン初歩相談 ※★TVゲームでボウリング体験会 ※★スマートフォン相談会  
 ※ ★★かんたんスマホ教室 ※★LINEお試し体験会 ★★初級エアロビクス  
 ★人生100年時代終活と相続 ★おとしよりセンター出前講座  
 ★健康づくり&フレイル予防講座 ★健康推進講座 ★★マットヨガ  
 ★★申し込み多数の場合抽選になります。 ※の講座:複数回ご参加可能です

**尚、抽選結果は館内に掲示します。**  
**必ずご自身で結果をご確認願います。**

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、予めご了承くださいませお願いいたします。

**かちどき健康推進講座**

『認知症の理解と  
体験型ワーク』

3月22日(金曜日)  
15:00-16:30

★事前申込先着順 20名  
講師:明治安田生命

**勝どき健康セミナー**

『知っておきたい薬のお話』

3月28日(木曜日)  
14:40-15:10

- 薬を飲む時間
- お水じゃなきゃダメ?
- お薬をもっと飲みやすくするために
- 当日先着順 20名

**健康づくり&フレイル予防講座**

『社会交流で心も元気に』

3月5日(火曜日)  
15:10-16:10

★事前申込先着順 20名  
講師:中央区介護保険課

**豊海小学校管楽器クラブ演奏会**

3月16日(土曜日)

13:30-

■当日申込先着順 60名

**いきいき勝どき(勝どき敬老館)案内図**



日本では3月を弥生(やよい)と呼びます。ヨーロッパ諸言語では、mars, marzo, Marchなどはローマ神話のマルス(Mars)の月を意味する呼び方しています。3月は卒業や人事異動の季節で友人や知り合いが離れてしまう少し物悲しい時でもあります。敬老館では、保育園児との遊びの会や、小学生のブラスバンド、講座参加者の発表会と盛りだくさんのイベントを用意しています。新しい春の訪れを期待し、体調を保って寒かった冬を乗り切りましょう。

＜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-keirokan.jp>

いきいき勝どき  
ホームページ

