

いきいき浜町だより

令和6年
2024年

5 月号

こころ粹！生き！

中央区在住、60歳以上対象の施設です

中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

～5月度 催し物のご案内～

“健康づくり&フレイル予防” ～生活習慣病予防～

講師：中央区福祉保健部介護保険課保健師

5月8日(水)

10:30～11:30
いきいき浜町 教養室
定員 24名
(当日申込先着順)

★ 健康セミナー「健康増進」★

～ ずっと元気に過ごしたい！
今日から始める健康的なダイエット習慣～

5月15日(水)

10:30～11:30
いきいき浜町 大広間
定員 30名
(当日申込先着順)

血管年齢測定会

11:30～12:00
いきいき浜町 大広間
定員 30名
(当日申込先着順)

新規講座

いきいき手話ダンス

<講師> 森田 一代 先生

♪ 手話で踊ろう♪

Sign Dance Smile

日時 毎月 第2・4月曜日

10:30～11:30

場所 いきいき浜町 大広間

定員 30名程 (事前申込)

初めてでも大丈夫！
年齢に関係なく始められます。
やさしいステップからリズムにあわせて
手話を使った振り付けで表現して
みませんか？

スマートフォン体験会 (4回コース)

基本から
しっかり
習いたい

スマホやア
プリを体験し
てみたい

講師と一緒に
楽しく練習！

先着
10名

そんなあなたに

「スマートフォン体験会」
(4回コース)

日時 5月10日・24日(金)
6月14日・28日(金)
13:00～16:00
※申込みは、4月中旬から受け付けます。

※事前申込先着順のため、
定員になり次第、受付
終了します。

※「スマートフォン相談会」
は、5月3日(金) 13:00～16:00
に行います。事前申込不要です。
※相談者多数の場合、お待ちいただく
ことがあります。

★ 映画鑑賞会 ★

『黄色いリボン』
5月5日(日) 9:30～11:10
『黒い賭博師 悪魔の左手』
5月18日(土) 13:30～15:10
『シェーン』
5月19日(日) 9:30～11:30
『東京は恋する』
5月29日(水) 13:30～15:10

※定員：各24名(申込先着順)
※申込みは、4月20日(土)から受け付けます。

【お知らせ】

◎ 4月から「歴史への招待」のテーマが、
変更になり、当日受付になりました。

<テーマ>

- Ⓐ 元禄赤穂事件と忠臣蔵と
- Ⓑ 戦国動乱ー信長の登場・天下への道ー

Ⓐ 毎月 第1・3金曜日 13:00～14:30
Ⓑ 毎月 第2・4金曜日 13:00～14:30
定員 各50名(当日申込先着順)

あなたのスマホ、もっと活用してみませんか??

スマホちよこっと体験会

+プチ相談会

スマホは、電話だけじゃない!

写真や動画撮影、ニュースや天気予報、
乗換案内検索など、いつもの生活が
ちよこっと便利になる機能が満載!
お持ちのスマホ、少しずつ活用してみ
ませんか?

日時：第2・4水曜日 午後2時～3時
場所：浜町敬老館 教養室
定員：各回 4名
費用：無料
持ち物：スマートフォン、筆記用具

第2水曜日(5月8日)
ネット検索・乗換案内など
第4水曜日(5月22日)
カメラ・スクリーンショットなど

会の後半で個別相談の時間もあります

※ 申込みは、5月1日(水)から受け付けます。

【お知らせ】

◎5月分から、運動系講座の申込みは前月の第2日曜日朝9時から受け付けます。

5月運動系講座の申込みは、4月14日(日)朝9時から受付中です。

・5月「向日葵さんのピアノ教室」・「田所先生のピアノ教室」及び5月「いきいき健康麻雀(自主練習)」・「映画鑑賞会」の申込みは、4月20日(土)から受け付けます。(先着順)

・「LINEちよこっと体験会」は、「スマホちよこっと体験会」になりました。申込みは、5月1日(水)朝9時から受け付けます。(先着順)

・5月★日程変更講座★

「浮世絵江戸文化教室」5月3日⇒31日(金)、「向日葵さんのピアノ教室」5月6日⇒18日(土)、「いきいき鉛筆画」5月13日⇒30日(木)、「かんたんちぎり絵」5月17日⇒24日(金)、「書道教室」5月24日⇒17日(金)、「初心者社交ダンス講習会」5月20日⇒29日(水) 10:30～11:30、

お問い合わせは (03) 3669-3385・お申込みは、窓口で！(お電話不可)

いきいき浜町(浜町敬老館)案内図



<館長よりひとこと>

いきいき館では4月から新たに講座がスタートし、毎年の事ながら、スムーズにスタートする心配します。但し、今年度はもうコロナ禍の様相がない為、気持ちとしては少し落ち着いた状況で迎えられたと思います。特にマスク制限がないのは、多くの講座参加者にとって歓迎されているようです。また毎月、運動系の講座は15日申込開始でしたが、当日開催講座との慌たさを避けて、第2週目の日曜日から行っています。こちら少し余裕が出来て、新たな試みの一つです。

<発行者>

指定管理者 アクティオ株式会社

いきいき浜町
(中央区立浜町敬老館)

〒103-0007 中央区日本橋浜町3-3 7-1
浜町会館2階

TEL: 03-3669-3385
http://chuo-keiroukan.jp

ホームページは
こちらから

