

いきいき勝どきだより

令和6年
2024年

4

月号

こころ料！活き！

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

【ロコモ度チェック】

測定会開催！

4月13日(土)10:00-12:00

※所要時間10分程度/順番にご案内します

①立ち上がりテスト

②ステップテスト

③握力測定



講師：山崎洋子先生

ロコモの可能性をみる「7つのロコモチェック」

こんな状態は要注意！
チェックしよう
7つの
ロコモチェック

該当項目が
ひとつでもあると
ロコモの可能性が
あります。

1 片脚立ちで
靴下をはけない

2 家の中でつまずいたり、
すべったりする

3 階段を上るのに
手すりが必要である

4 家のやや重い仕事が
困難である
(掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど)

5 2kg程度の買い物をして、
持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック
2個程度)

6 15分くらい続け
歩くことができない

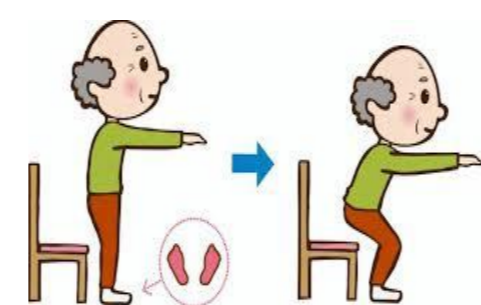
7 横断歩道を青信号で
歩けない

こんなことありませんか？

出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2020年度版」より

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？

移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。



4月申込 先着順 講座 3月22日申込受付開始

- ★スマホ・パソコン初歩相談
- ★ボウリング体験会(※複数回参加可能)
- ★かんたんスマホ教室(4/12・4/26両日参加可能な方)(※多数の場合抽選)
- ★LINEお試し体験会(※複数回参加可能)
- ★健康づくり講座(花王)
- ★人生100年時代終活と相続
- ★おとしよりセンター出前講座

4月開始抽選講座の結果発表 3月22日(金) (申込期間3/1~3/14)

抽選結果は館内に掲示します。必ずご自分でご確認いただきスタッフにお伝えください。

ご不明な点等ございましたらスタッフにご確認ください！

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、予めご了承いただけますようお願いいたします。



勝どきシネマ
『めし』
4月7日(日)
10:00ー(97分)
主演:原 節子
上原 謙

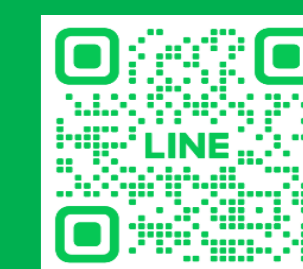
当日受付先着順30名

勝どきシネマ
『カサブランカ』
4月27日(土)
13:30ー(102分)
主演
ハンフリー・ボガード
イングリッド・バーグマン

当日受付先着順30名

いきいき勝どきのLINE公式アカウントをはじめました！

LINE公式アカウントでは講座予定表やこれまでのイベントの動画が見れるほかタイムリーな情報をお届けします！



＜館長より ひとこと＞
4月は「卯の花月(うのはなづき):卯月(うづき)」と呼びます。日本では官公庁や学校など年度の始まりとなることが多く、新しいことが始まる予感がします。敬老館で新しい何かに挑戦を始めてみるのも良い機会ではないでしょうか。またこの時期スポーツ競技もたくさん行われ、ゴルフのマスターズ、マラソンではボストン、ロンドンなどが開催されます。国内では選抜高校野球があり、皆さんで盛り上がるのも良いかもしれません。

＜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