

# いきいき勝どきだより

令和6年  
2024年

8  
月号

中央区在住、60歳以上対象の施設です  
ココロ料！活き！  
中央区立敬老館  
※敬老館ご利用は登録が必要です。新規利用登録 随時受付中

## いきいき勝どき お試し教室①

★夏のマットヨガ★  
～涼しくなる呼吸と胃腸ケア～



ヨガのポーズを作りながら柔軟性、筋力、  
バランス力、集中力を整えます！

男性の参加OK!!

8月31日(土曜日) 10:00-11:00  
事前申込先着順【20名】

7月22日(月)～受付開始

いきいき勝どきで  
は、他にもヨガ教室  
を開催しています。  
ご自分にあった  
ヨガ体操を！  
詳しくは勝どき  
敬老館まで！

ベッパヨガ

第1・3木曜

椅子ヨガ体操

毎週月曜

## いきいき勝どき お試し教室②

★フェムテック ベリーダンス★  
～骨盤底筋トレーニング～



8月10日(土曜日) 15:30-16:30  
事前申込先着順：定員【40名】

男性の参加OK!!

音楽に合わせて骨盤回りの筋肉を使って  
体内年齢の若返りを目指しましょう！

7月23日(火)～受付開始

Femtech(フェムテック)とは  
Femtech = Female + Technology  
フェムテック 女性 テクノロジー

### 『バス停留所(BUS STOP)』

8月4日(日)10:00～  
1956年/96分

出演:マリリン・モンロー 他



### 『乱れる』

8月24日(土)15:00～  
1964年/94分

出演:高峰秀子・加山雄三



いきいき勝どきのLINE公式アカウントをはじめました

講座の紹介などタイムリーな情報を配信します お友だち登録こちら



## 8月先着順講座 参加者大募集!

7月22日(月曜日) 受付開始

- ★スマホ/パソコン初歩相談
- ★TVゲームでボウリング体験会
- ★かんたんスマホ教室(8/9-8/23両日参加可能な方)(※多数の場合は抽選)
- ★LINEお試し体験会(複数参加可能)
- ★人生100年時代終活と相続/FPパートナーズ
- ★スマートフォン相談会
- ★朗読/ほほえみ音読塾
- ★防犯講話/月島警察
- ★夏のマットヨガ
- ★健康推進講座/明治安田生命
- ★おとしより相談センター出前講座

※抽選結果は館内に掲示します。必ずご自分で確認してスタッフまでお伝えください。

### ★おとしより相談センター講座

『～シニアライフ～  
おとしより相談センターに聞いてみよう!』

8月9日(金曜日)  
11:10-12:00

事前申込先着順 20名

### ★脳イキイキ

「ほほえみ音読塾」

8月16日(金曜日)  
14:00-15:00

事前申込先着順 10名

### ★FPパートナーズ講座

『遺言と家族信託』

8月2日(金曜日)  
15:00-16:30

事前申込先着順 20名

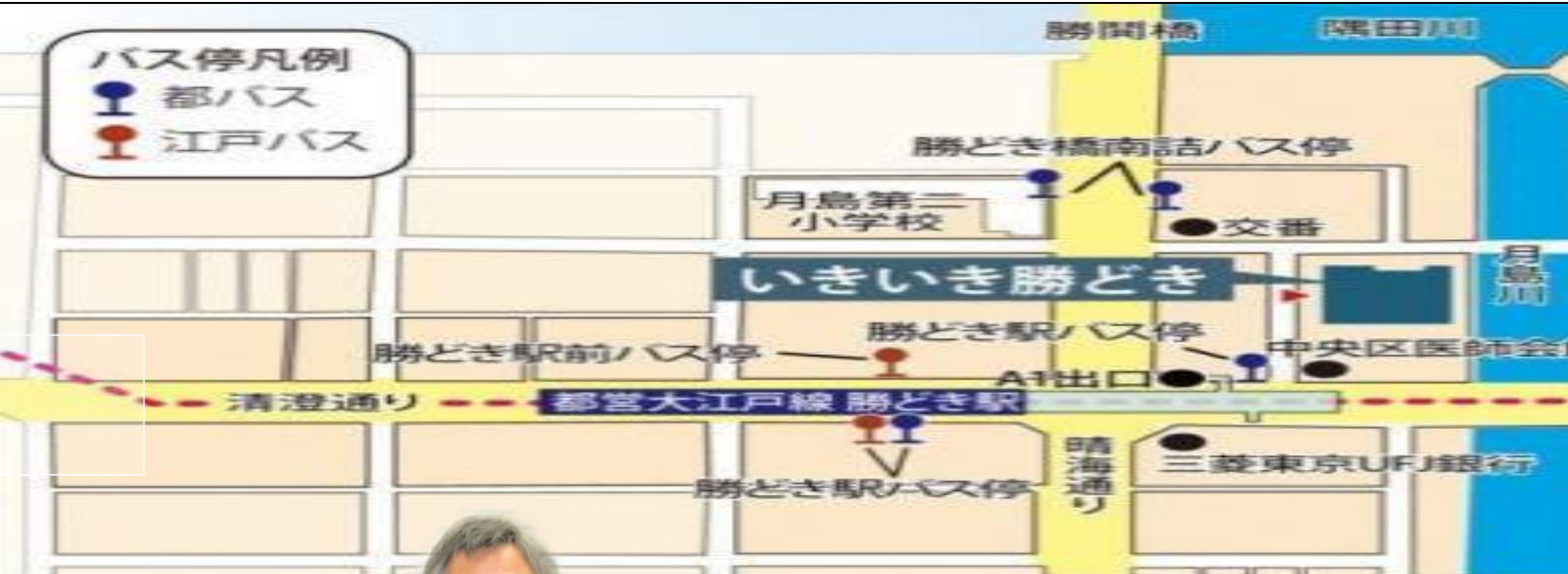
## ★カラオケお楽しみ会 8月29日(木曜日) 13時～



出場者募集開始 7月22日～申し込み開始



エントリー★★デュエット含む1人2曲まで。応募多数の場合は抽選になります



いきいき勝どき(敬老館)は今年  
も7月1日(月)～9月8日(日)ま  
で開館時間を1時間延長し午後  
6時までご利用いただけます。ど  
うぞ涼みにいらしてください

＜館長より ひとこと＞

8月は葉月と呼びます。全国で多くの祭りが開催されてい  
ます。青森ねぶた祭り(2日～7日)、秋田竿燈まつり(3日～  
6日)、山形花笠まつり(5日～7日)、仙台七夕(6日～8日)、  
高知よさこい祭り(9日～12日)、徳島阿波踊り(12日～15  
日)、郡上おどり(13日～16日)、狭山入間川七夕まつり(3  
日、4日)、おかもと桃太郎まつり・うらじゃ演舞(3日、4日)  
などなど。猛暑の中現地に行くのはなかなか難しいですが、  
TVやネットで雰囲気だけでも楽しんで見るのも良いでしょう。

＜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-keiroukan.jp

いきいき勝どき  
ホームページ



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。