

いきいき勝どきだより

令和6年
2024年

10

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

10月のおすすめ

【ロコモ度チェック】

測定会開催!

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

1. 膝が曲がって歩けない	2. 歩幅が狭い	3. 歩幅が狭い	4. 歩幅が狭い
5. 歩幅が狭い	6. 歩幅が狭い	7. 歩幅が狭い	8. 歩幅が狭い

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

10月12日(土)13:00-16:00

※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(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。自身の移動機能の状態をこの機会にチェックしてみませんか?

『いきいき勝どき寄席』

～落語で学ぶ会～

10月26日(土)13:00-14:30

事前申込先着順 60名

古典落語あり! 新作落語あり! 講談あり! 腹話術あり!

笑いとお楽しみいただきます!

リサイクルデー 開催

10/15-10/25 出品受付

10/26-11/1 投票・展示

11/3 抽選・引き取り

※不用品の出品・引取で賢く再利用しましょう! 詳しくは敬老館まで。

10月先着順講座

9月22日(日曜日)受付開始 ※抽選結果発表10月1日(火)～

- ★スマホ/パソコン初歩相談
 - ★TVゲームでボウリング体験会
 - ★いきいきナンプレ
 - ★かんたんスマホ教室 (10/11・10/25両日参加可能な方、※多数の場合抽選)
 - ★大人のぬりえ(※多数の場合抽選)
 - ★LINEお試し体験会(複数回参加可)
 - ★人生100年時代終活と相続/FPパートナーズ
 - ★勝どき健康づくり講座/花王
 - ★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相談
 - ★スマートフォン相談会
 - ★落語で学ぶ会
 - ★防災学習セミナー
- ※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。

★東京防災学習セミナー

『首都直下地震への一人一人の備え』

10月30日(水曜日)13:30-15:00

事前申込先着順 30名

★健康推進講座/明治安田生命

『フレイル予防②』

10月25日(金曜日)15:00-16:00

事前申込先着順 20名

★健康づくり講座/花王

『血巡り改善と睡眠習慣』

10月18日(金曜日)15:00-16:30

事前申込先着順 30名

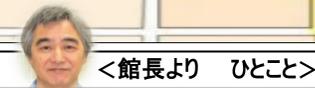
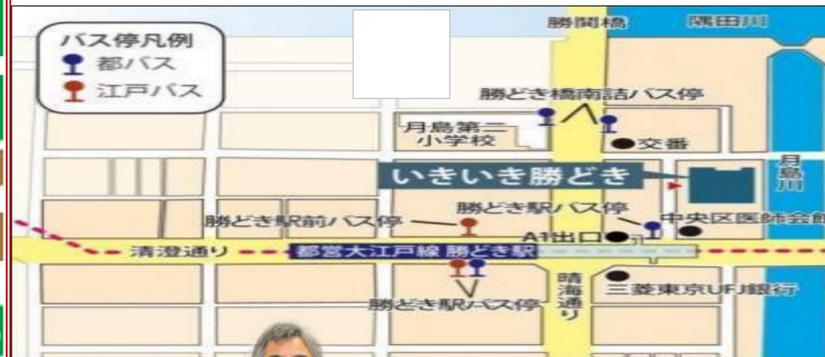
★おとしより相談センター出前講座

～大地震発生!～

『その時あなたはどうする?』

10月11日(金曜日)11:10-12:00

事前申込先着順 20名



<館長より ひとこと>

10月は、神無月(かみなづき、かなづき)と呼びます。出雲大社に全国の神様が集まるため、出雲以外には神様が居なくなる月だということです。お彼岸をすぎ以前は衣替えの季節でしたが、このところまだ夏かという気温になっています。ただ陽が落ちると急に冷えてきますので脱ぎ着できる服装が良いでしょう。季節の変わり目は気圧の変化もあり健康を害される方が多いので、神様がいない分ご自身で体調管理に気を付けてください。さて、例年より早いですがリサイクルデーを開催します。ご家庭で使っていないものをお持ちより下さい。

<発行者>

指定管理者 アクティオ株式会社

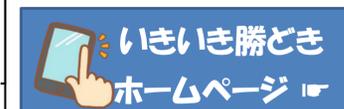
いきいき勝どき

(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



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。