

【ロコモ度チェック】 測定会開催！

4月12日(土)13:00-15:00

※所要時間10分程度/ 3月22日(土)受付開始

- ①立ち上がりテスト
- ②ステップテスト
- ③握力測定

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. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家中でつまずいたり、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、布団の上り下りなど)
5. 2kg程度の重い物をして、持ち帰るのが困難である(リットルの牛乳パック2個程度)
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

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

■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？



【4月先着順講座】 3月22日(土)より受付開始

- ☆パソコン/スマホ相談
- ☆LINEお試し体験会/①入門クラス②経験者クラス
- ☆いきいきナンプレ/①初心者向け②中級者向け
- ☆月島おとしより相談センター出前講座
- ☆終活セミナー(人生100年)/FPパートナー
- ※「かんたんスマホ教室」は中止になりました。
- ※「大人のぬりえ」は当日申込みになりました
- ☆TVゲーム(ボウリング)
- ☆ロコモ度チェック測定会
- ☆健康推進講座/ 明治安田生命
- ☆食のセミナー/ 田辺薬局

【4月スタートする講座】(申込期間3/5~3/18) 全て抽選になります。
≪結果発表3月22日(土)≫

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下さい。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。



New 食のセミナー/田辺薬局

「運動後におすすめ！たんぱく質料理」

◆手軽な体操と、運動後に取りたいたんぱく質たっぷりの料理◆

4月28日(月)11:30-12:30
【定員25名】3月22日(土)
受付開始



健康セミナー/みのり薬局 今月のテーマ「病気をしない！今できること」

4月24日(木)14:40-15:10
【定員20名】当日受付先着順

- ・予防接種について
- ・自分で出来る予防
- ・咳エチケット
- ・〇×おさらいクイズ



終活セミナー(人生100年)/FPパートナー

今月のテーマ≪生前贈与≫

～早い人はもう始めている！賢い生前贈与～

4月4日(金)15:00-16:00

【定員20名】3月22日(土)受付開始

令和6年改正の贈与制度を税理士が解説。
知っているのと知らないでは大きな違いが！



健康推進講座/明治安田生命

今月のテーマ

【暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋】

～最適な睡眠を考える！～

4月25日(金)

15:00-16:00

【定員20名】

3月22日(土)受付開始



いきいき勝どきシネマ上映会

西部劇『テキサス人』

4月6日(日)10:00～

【定員30名】当日先着順

監督：ジェームス・P・ホーガン
主演：ランドルフ・スコット



※南北戦争後、北軍の不条理な制圧に抵抗を続ける南軍。ホーガン監督の最高傑作とされる作品

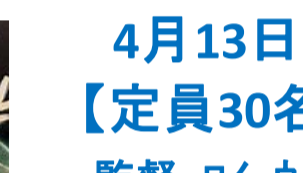
いきいき勝どきシネマ上映会

シャーロックホームズの『殺しのドレス』

4月13日(日)15:00～

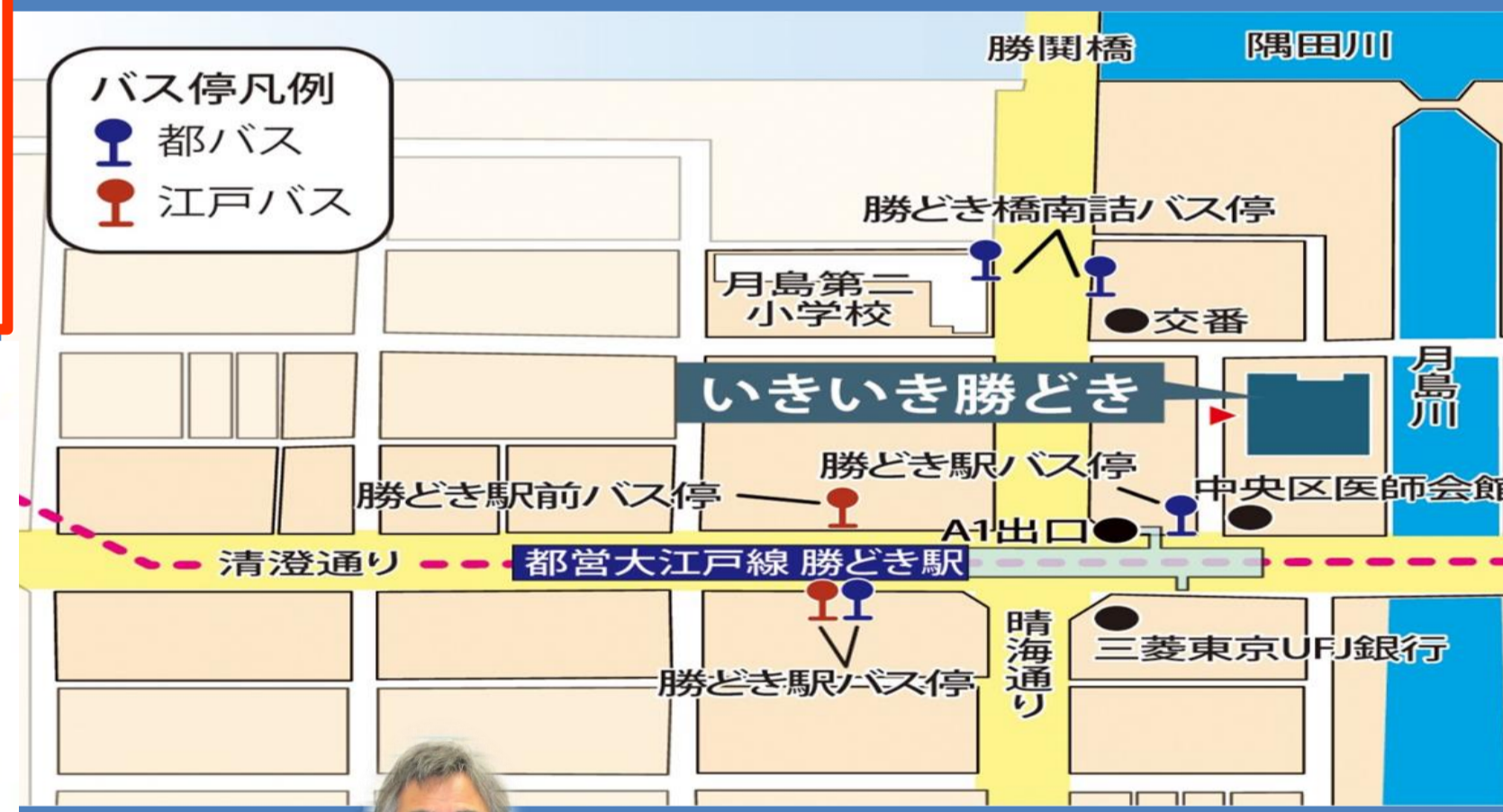
【定員30名】当日先着順

監督：ロイ・ウィリアム・ニコル
主演：ベイル・ラスボーン



※四人の作った競売にかけられたオルゴールを入手しようとする謎の男。1946年製作日本未公開

4月30日(水)13:30～シネマ上映会：タイトル未定、決まり次第館内掲示



<館長よりひとこと>

4月は卯月(うづき)と呼びます。入学や入社など新しい出会いがある季節です。敬老館でも何か新しいことに挑戦してみても如何でしょうか。今まで敬遠していたこともやってみると意外と楽しい発見があるかもしれません。また、身の回りの細かいことに気を配ってみてください。そこにも新たな発見や驚きがありそうです。脳を活性化しいつまでも若さを保ってください。

<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

いきいき勝どき
ホームページ

