

いきいき勝どきだより

中央区在住、60歳以上対象の施設です

令和7年
2025年 5 月号

こころ料！生き！

中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

早寝・早起き
朝ごはん・朝うんち

腸内環境を
より良くするには？

おなか 元気教室

5月29日(木)
13:00~14:00

講師：
東京ヤクルト販売

【定員：先着30名】4/22(火)申込受付開始

腸内細菌は1,000種類、100兆個以上とも言われています。細菌が元気に働き続けられるかどうかは心掛け次第です。便秘がちな人、不規則な生活をしている人も、大腸ケアして腸内フローラのバランスを保ちましょう。

★★おなか体操も行います★★



【5月先着順講座】 4月22日(火曜日)より申込受付開始

- ☆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
 - ☆健康推進講座/明治安田生命
 - ☆TVゲーム(ポウリング)
 - ☆おなか元気教室/東京ヤクルト販売
 - ☆終活セミナー(人生100年)/FPAパートナー
- ご不明な点等ございましたらスタッフまでお問合せ下さい！

オカリーナ

♪音楽お楽しみ会♪

5月31日(土)13:30~15:00

敬老館の音楽系の講座の発表会です。
日頃の練習の成果を聴きにきてください。

ハンドベル

合唱

ピアノ

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お願いいたします。

☆健康推進講座/明治安田生命

今月のテーマ

《健康づくり応援》

～「癌」からわたしの未来を守る
押さえておきたい3つのポイント～

5月23日(金)15:00-16:00

【定員：先着20名】

【同日実施】16:00～

血管年齢測定会！

実年齢と比べて血管の老化度合いを測ります。

シネマ上映会

「西部の男」

5月3日(土)10:10～

G・ワッドとA・J・リンの
濃い演技が光る

『慕情』

5月1日(木)

10:10～

珠玉の主題歌を
バックに綴られる
永遠のラブストーリー

ACATHA CHRISTIE
The Murder of Roger Ackroyd

アガサ・クリスティー

『アクロイド殺人事件』

5月6日(火)13:00～



〈館長よりひとこと〉



風薫る5月。新緑と共に気持ちのよい季節になりました。外でのレジャーも楽しい季節ですが紫外線も強くなっていますので日傘や帽子の活用、気温も25℃を超える日もあり運動を行う際も含め、日ごろから水分補給をしっかりとるなどご自身での対策も必要になってくると思います。十分な睡眠、適度な運動など、バランスよく一日を過ごしていただきたいと思います。

〈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