

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

こころ料！活き！

中央区立敬老館

令和7年
2025年 **6** 月号

新規利用登録 随時受付中

お試し教室

フェムテック・ベリーダンス体操

日時:6月29日(日)

10:00-11:00

ベリーダンスの要素を取り入れた
簡単な骨盤底筋トレーニングです。

●6月17日(火)受付開始【定員:先着30名】

【Femtech(フェムテック)とは?】

Female(女性)+Technology(テクノロジー)女性
のライフステージごとに訪れる特有の健康
課題を、テクノロジーによって解決する

服装は自由/タオルと蓋付き飲み物を用意

知久麻美先生
前回の風景

6月 シネマ上映会

『終着駅』
J・ジョーンズ
M・クリフト
6月1日(日)
10:00~(89分)

『黄昏』
J・ジョーンズ
L・オリヴィエ
6月22日(日)
13:30~(122分)

雄大なスケールの中に燃え上がる
恋の焔。映画史に輝く不朽の名作。



『風と共に去りぬ』

映画史上に燦然と輝く不朽の名作。
ヴィヴィアン・リー、クラーク・ゲーブル
主演の大長編映画。全編222分
を3回に分け3日連続上映!!

6月12日(木)13日(金)14日(土)
いずれも15:00~

【6月先着順講座】 5月22日(木曜日)より受付開始

- ☆パソコン/スマホ相談
- ☆TVゲーム(ボウリング)
- ☆LINEお試し体験会(入門/経験者)
- ☆いきいきナンプレ(初心者/中級者)

- ☆健康推進講座 / 明治安田生命
- ☆終活セミナー(人生100年) / FPAパートナー
- ☆健康づくり&フレイル予防
- ☆スマートフォン教室/4回とも参加可能な方

- ☆歯ッピーすまいる講座
- ☆月島おとしより相談センター出前講座
- ☆生きがい相談

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。

7-9月期講座 参加者大募集!!



【運動系】★踏み台運動★陳式太極拳★初級エアロビクス
★エアロビクス★ベッドヨガ

※抽選結果は必ずご自身
でご確認をお願い致します。

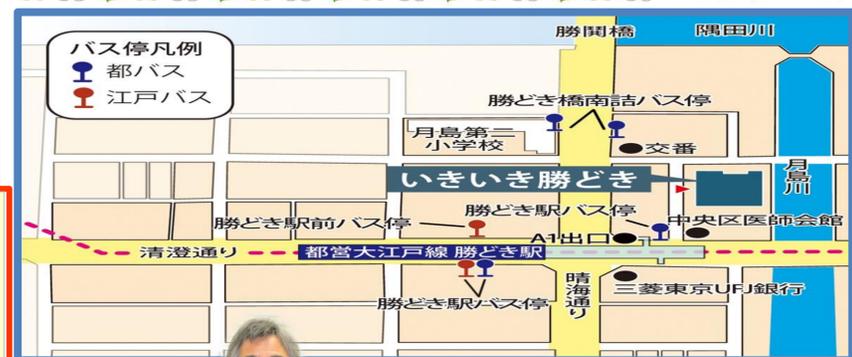
【文化系】★初歩からのデジカメ教室★読み聞かせ劇場講座★絵手紙教室
★いきいき素敵な声づくり★ペン水彩画★初心者英会話教室
募集期間6月1日(日)~14日(土) ※抽選発表18日(水)

新規講座! 『スマートフォン教室』
6月5・19日7月3・17日の4日間コース
13:30-16:30 【定員10名】
5月22日(木)~受付開始※多数の場合抽選
■講座2h+質疑応答1h、集合講座
4日とも参加可能な方

☆月島おとしより相談センター出前講座
《あなたのお家にお届けします!》
~配食弁当試食会~
6月13日(金)11:10-12:00
事前申込制 5月22日(木)~31日(土)定員20名
応募多数の場合は抽選(初めての者优先)になります。

☆健康推進講座/明治安田生命
~今月のテーマ~
《知って備える!もしもの時のがん講座》
6月27日(金)15:00-16:00
5月22日(木)受付開始【定員先着20名】

☆健康づくり&フレイル予防
/中央区介護保険課
《熱中症予防講座》
6月3日(火)15:10-16:10
5月22日(木)受付開始【定員先着20名】



<館長より ひとこと>

6月は水無月(みなづき)と呼びます。例年ですと梅雨の時期
ですが、近年では夏真っ盛りで連日30度以上の夏日が当たり
前になりつつあり、皆様には体調に十分留意されることを望み
ます。特に水分補給や、日向を避けるなどに注意してください。
クーラーの利いた敬老館で涼まれることもお勧めします。初め
て3日連続でのシネマ上映もありますので、一時を過ごしては
如何でしょうか。
ところで、足立区には6月町という地名があるのをご存じです
か?日光街道に面し、ここを過ぎるともう直ぐ埼玉県、おせん
べいが有名な草加市に入ります。



<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