

# 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

7  
月号

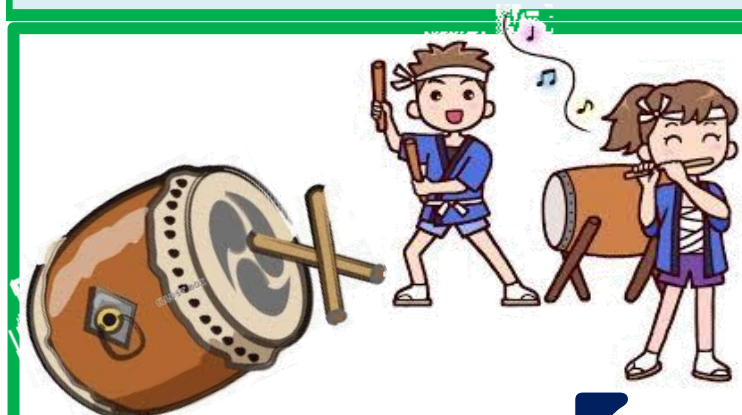
こころ粋！活き！

## 中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中

涼

### 7月のおすすめ！勝どき‘納涼’イベント開催！



#### いきいき勝どき

#### 盆踊り大会！

#### 【 輪になって踊ろう 】

7月26日(土) 15:00-16:00  
7月27日(日) 13:00-14:00

当日受付先着順 【定員40名】

どなたでも参加できます。  
一緒に踊りましょう!! 服装は自由です



踊りやなさん！

#### TVゲーム 納涼ボウリング大会！

個人戦・チーム戦あり  
スコアを競います。

7月31日(木) 13:30-15:30  
6月22日～受付開始  
(先着20名)

ストライクで  
ストレス発散！

#### 人も歩けば

日程: 7月13日(日) 15:00～  
主演: フランキー堺  
沢村貞子・小林千登勢  
定員: 30名(当日先着順)

#### 男はつらいよ第8作

日程: 7月30日(水) 13:30～  
主演: 渥美清、倍賞千恵子  
池内淳子  
定員: 30名(当日先着順)

#### 【7月放映スケジュール】

7月はミステリー中心  
※タイトルは変更することもあります

7月1日(火)～5日(土)  
名探偵ポワロ  
7日(月)～11日(金)  
シャーロックホームズの冒険  
14日(月)～18日(金)  
刑事コロンボ  
21日(月)～25日(金) 未定  
時間: 16:30～ 60分前後  
先着30名(当日先着順)

#### いきいき勝どきイブニング劇場

新企画！夏の夕暮れ時  
涼しい敬老館でドラマ鑑賞

7月1日から開館延長を利用して、  
映画やドラマを放映します。

#### 【勝どき敬老館 夏の開館延長】

いきいき勝どきは、今年も7月1日(火)～9月14日(日)まで開館時間を延長し、  
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。  
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、予めご了承ください。

## 勝どき敬老館 いきいきセミナー

### ☆終活セミナー(人生100年)/FPパートナー

#### 『生前整理』

～プロに聞きたい！～

・お片付けで困るあれこれ

7月4日(金) 15:00-16:00

【定員先着20名】※6月22日(日)受付開始

### ☆健康推進講座/明治安田生命

今月のテーマ

からだの中から元気いきいき

#### 『血管講座』

7/25日(金) 15:00-16:00

【定員先着20名】※6月22日(日)受付開始

### ☆【7月先着順講座】

☆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経験者向け

☆終活セミナー(人生100年)/FPパートナー

### ☆食のセミナー/田辺薬局

#### 今月のテーマ『暑さに負けるな！』

夏バテ予防めし！

～電子レンジで簡単・無水キーマカレー～

7月28日(月) 11:30-12:30

【定員先着25名】※6月22日(日)受付開始

### ■みのり薬局健康セミナー

#### 今月のテーマ『熱中症・脱水症』

・熱中症とは

・かんたん脱水チェック

・水分の取り方

7月24日(木) 14:40-15:10

【定員20名】当日受付先着順

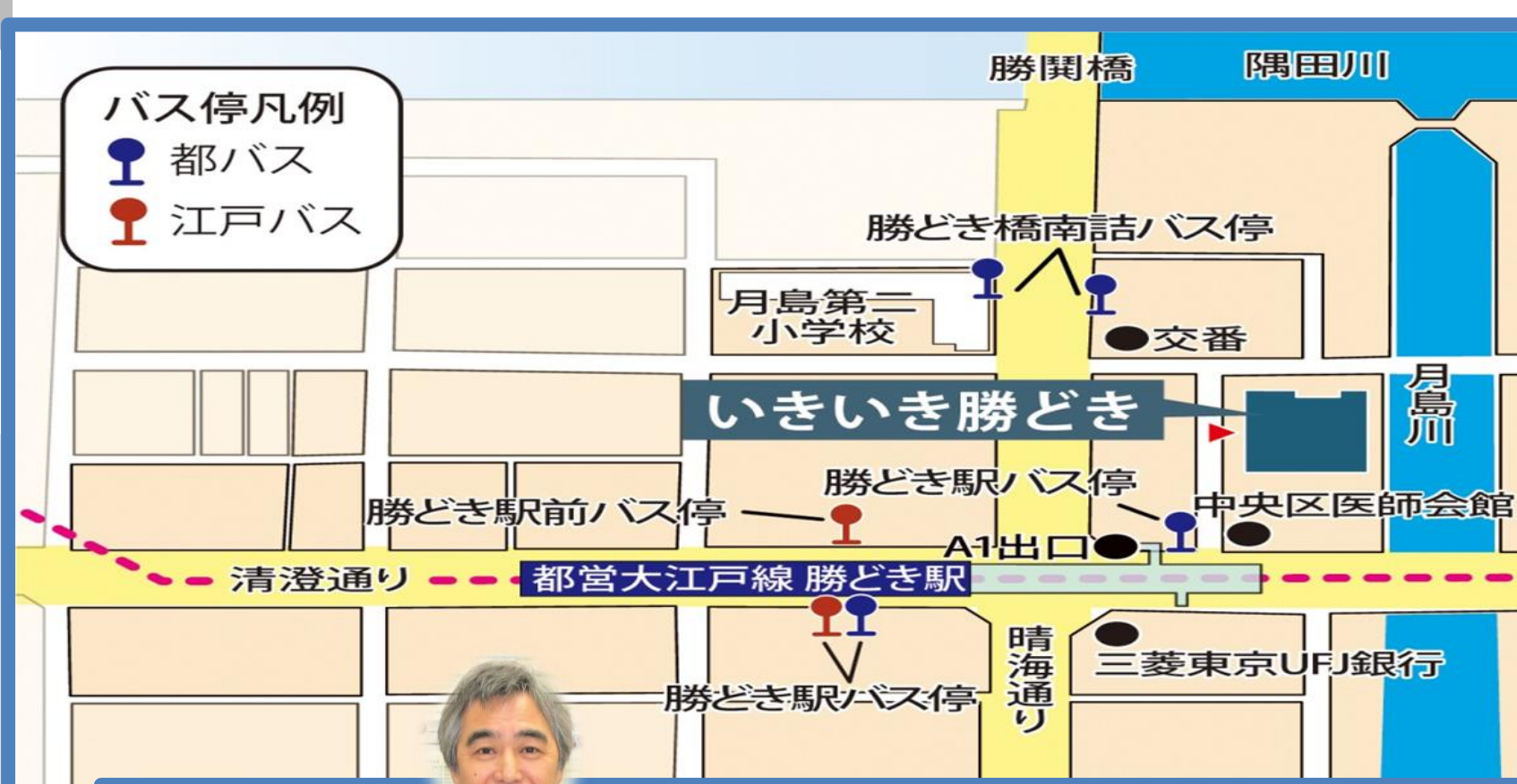
### 6月22日(日曜日)より受付開始

☆TVゲーム(ボウリング)

☆生きがい相談

☆健康推進講座/明治安田生命

☆食のセミナー/田辺薬局



#### <館長より ひとこと>

7月は文月(ふみづき)と呼びます。七夕に詩歌を献じたり、書物を夜風に曝したりする風習からとの説があります。この季節は梅雨の残りが残り暑い日は少なかったですが、近年は35℃を超える猛暑日がざらになりました。熱中症や脱水症に気を付けねばなりません。この時期敬老館では1時間開館時間を延長する開館延長を行います。7月1日から9月14日までです。涼しい敬老館で読書やシネマ上映会などでお過ごし下さい。

#### <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

