

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

こころ粋！活き！

中央区立敬老館

令和7年
2025年

10

月号

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

10月25日(土)13:30-15:00 当日受付先着順【定員30名】

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、衰える状態を指します。

ご自身の身体の状態を、この機会にチェックしてみませんか？

※以前までの測定会とは、項目内容が変わります。今まで気づかなかった身体のチェックができるかも！

《初心者》向け ☆スマートフォン教室



初心者向けのスマホ教室です。電源ON/OFFからインターネット検索までじっくり学べる4日間コースです。全日参加可能な方が対象です。

10月2日/16日/11月6日/20日(4日間)
時間 13:30-16:30

事前申込先着順 9月22日(月)申込開始、25日(木)締切り【定員10名】

NEW

初心者囲碁教室 ～はじめの一手～ 10月10日スタート

囲碁に興味あるがやったことのない方、新しい趣味として囲碁を始めてみたい方が対象の教室です！

毎月第2金曜日
10:00-12:00

当日受付先着順【定員10名】



いきいき勝どきシネマ上映会

当日先着30名



『別れのワイン』

「ワインを愛し、ワインに裏切られた」悪意のない犯罪を描き、秀逸！コロンボファンの圧倒的支持の作品

10月13日(月・祝)
10:30-(95分)



『自転車泥棒』

戦後の貧困にあえぐイタリア社会をリアルかつ悲哀に満ちたタッチで描き出した名作！

10月17日(金)
15:00-(88分)



『アラビアのロレンス』

(前編・後編)
アラブ民族独立に尽力した実在の英陸軍将校T・E・ロレンスの波乱に満ちた半生を壮大なスケールで描く

10月29日(水)30日(木)
両日とも13:30-(約120分)

☆いきいき勝どき セミナーのご案内☆



☆東京法務局出前講座 『自筆証書遺言書保管制度』

ご自身の財産をご家族等へ確実に託す方法の一つとして自筆証書遺言を検討されるにあたっては、ぜひ本制度をご活用ください

10月30日(木)10:30-11:30 事前申込先着順【定員30名】

トトリ&マコ&マミ コンサートのご案内

10月11日(土曜日) 14:30-15:30

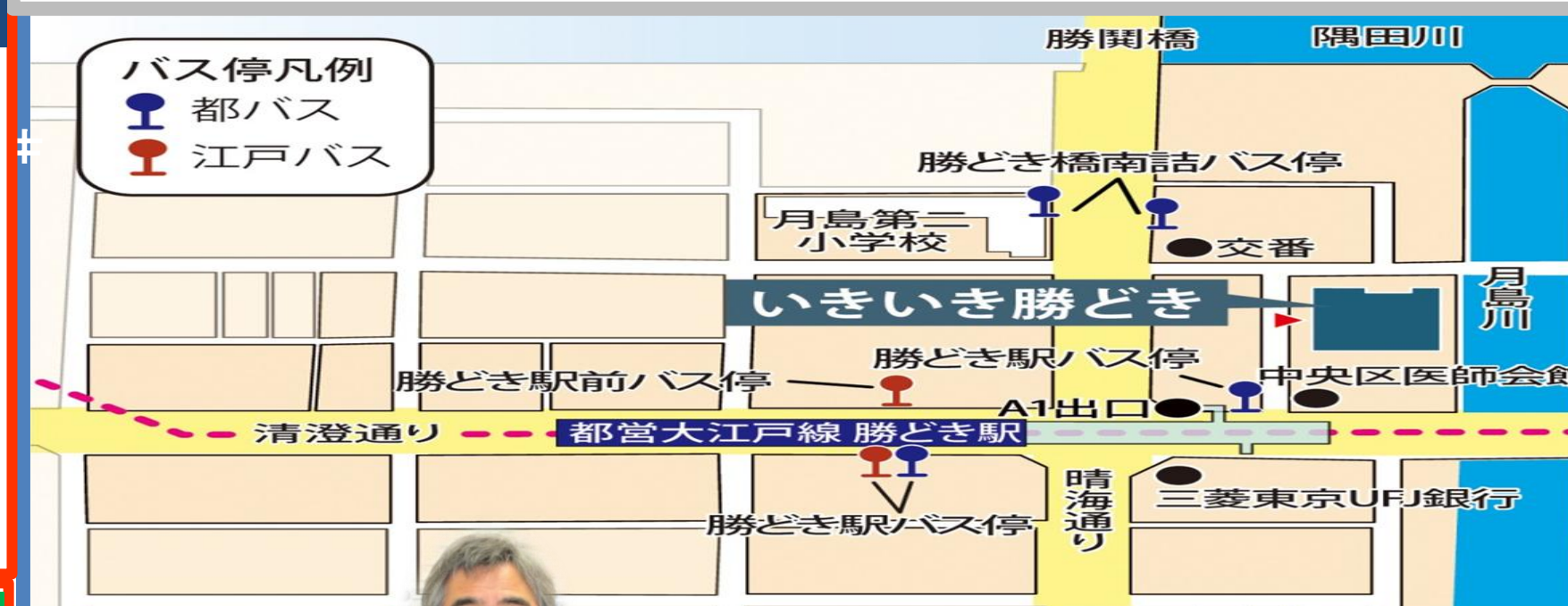
勝どき敬老館から誕生した音楽大好き仲良し
3人組です！素敵な歌声をお楽しみください！

当日先着順【定員60名】



🌸【10月先着申込み講座】🌸 9月22日(月)より受付開始

- ☆パソコン/スマホ相談 ☆TVゲーム(ボウリング) ☆フェムテック・ベリーダンス体操
- ☆LINEお試し体験会/①入門クラス②経験者クラス ☆月島おとしより相談センター出前講座
- ☆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 ☆スマートフォン教室
- ☆終活セミナー(人生100年)/FPパートナー ☆東京法務局出前講座
- ☆食のセミナー/田辺薬局 ☆ダンス！ダンス！ダンス！☆FREE DAMオンラインコンサート



<館長より ひとこと>

旧暦では10月を神無月と呼びます。出雲大社に神様が集まって話し合うため、他には神様が居なくなる月だそうです。出雲では13日に3大大学駅伝の一つ全日本大学選抜駅伝競走があり、下旬には宮城で全日本大学女子駅伝対校選手権大会があります。スポーツの秋たくさんの大会がもようされます。涼くなった日には少し遠出して歩いてみてはいかがでしょうか。季節の変わり目、体調には十分お気を付けください。31日には「ハロウィン」祭りがあります。

<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

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。